மூலிகை வளம்

குப்புசாமி

மூலிகை வளம்

குப்புசாமி

மின்னூல் வெளியீடு : **http://FreeTamilEbooks.com**

Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs

This book was produced using PressBooks.com.

உள்ளடக்கம்

- மூலிகை வளம்
- அறிமுகம்
- ஆசிரியர் பற்றி
- 1. ஆடாதோடை
- 2. குமரி
- 3. ஜாதிக்காய்
- 4. ஐயம்பனா
- 5. தூதுவேளை
- 6. பச்சௌலி
- 7. துளசி
- 8. சர்க்கரைக்கொல்லி
- 9. சிறியாநங்கை
- 10. நன்னாரி
- 11. செம்பருத்தி
- 12. கற்பூரவல்லி
- 13. குப்பைமேனி
- 14. களா
- 15. சதாவேரி
- 16. பிரண்டை
- 17. அம்மான்பச்சரிசி
- 18. ஊமத்தை
- 19. கீழாநெல்லி
- 20. துத்தி
- 21. ரோஸ்மேரி
- 22. வெட்டிவேர்
- 23. சிறுபீளை
- 24. முடக்கற்றான்
- 25. கரிசலாங்கண்ணி
- 26. கண்வலிக்கிழங்கு
- 27. அருவதா
- 28. அக்கரகாரம்
- 29. பேய்மிரட்டி
- 30. கள்ளிமுளையான்
- 31. தும்பை
- 32. வாலுழுவை
- 33. மருதாணி

- 34. வில்வம்
- 35. எருக்கன்
- 36. கார்போகரிசி
- 37. சீந்தில் கொடி
- 38. கொன்றை
- 39. இன்சுலின் செடி
- 40. சீமை அகத்தி
- 41. சங்குப்பூ
- 42. நெல்லி
- 43. வேலிப்பருத்தி
- 44. பூவரசு
- 45. திருநீற்றுப் பச்சை
- 46. நித்தியகல்யாணி
- 47. புங்கமரம்
- 48. தொட்டால் சிணுங்கி
- 49. நந்தியாவட்டை
- 50. அஸ்வகந்தா
- 51. எட்டி மரம்
- 52. சர்ப்பகந்தி
- 53. மருந்துக்கூர்க்கன்
- 54. கண்டங்கத்திரி
- 55. அரிவாள்மனைப் பூண்டு
- 56. அழிஞ்சில்
- 57. நுணா
- 58. கொள்ளுக்காய் வேளை
- 59. கருவேல்
- 60. ஆவாரை
- 61. சர்கரைத்துளசி
- 62. பாவட்டை
- 63. பப்பாளி
- 64. செம்பருத்திப்பூ
- 65. நீர் முள்ளி
- 66. காட்டாமணக்கு
- 67. எழுத்தாணிப் பூண்டு
- 68. வெற்றிலை
- 69. நெருஞ்சில்
- 70. வல்லாரை
- 71. பிரமந்தண்டு
- 72. எலுமிச்சைப்புல்
- 73. சந்தனம்

- 74. வாதநாராயணன்
- 75. மகிழமரம்
- 76. பூனைக்காலி
- 77. பனை
- 78. இண்டு
- 79. மிளகு
- 80. அந்தரத்தாமரை
- 81. சென்னா
- 82. வசம்பு
- 83. இசப்கோல்
- 84. நாவல்
- 85. கோடம்புளி
- 86. குண்டுமணி
- 87. ஆற்றுத்தும்மட்டி
- 88. விராலி
- 89. எலுமிச்சை
- 90. அத்தி
- 91. நல்ல வேளை
- 92. இலந்தை
- 93. சிலந்தி நாயகம்
- 94. லாவண்டர்
- 95. நாயுருவி
- 96. கல்யாண முருங்கை
- 97. கட்டுக்கொடி
- 98. முருங்கை
- 99. கறிவேம்பு
- 100. சங்கிலை
- FreeTamilEbooks.com - எங்களைப் பற்றி
- உங்கள் படைப்புகளை வெளியிடலாமே

1

மூலிகை வளம்

ஆசிரியர் – குப்பு சாமி – kuppu6@gmail.com

மூலம் http://mooligaivazam-kuppusamy.blogspot.in/

மூலங்கள் பெற்றது – GNUஅன்வர் – gnukick@gmail.com

மின்னூலாக்கம் – த.சீனிவாசன் tshrinivasan@gmail.com

மின்னூல் வெளியீடு : **http://FreeTamilEbooks.com**

உரிமை – கிரியேட்டிவ் காமன்சு. எல்லாரும் படிக்கலாம், பகிரலாம்.

உரிமை Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs

2

அறிமுகம்

பழங்காலத்தில் மூதாதையர்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்ற மூலிகை செடிகளின் இலை, வேர், காய், பழம், பட்டை, மற்றும், விதைகளைப் பயன் படுத்தினர். பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த சித்தர்கள், தன்வந்திரி, மூலனார், நாகர்ஜுனா, போன்றவர்கள் அறிவுத் திரனாலும் அனுபவத்தாலும் கண்ட உண்மைகளை பல மூலிகைகளைக் கண்டு பிடித்து ஏடுகளில் எழுதிவைத்துள்ளனர்.

சுமார் 4000 வருடங்களுக்கு முன்பே ரிக் வேதத்தில் முலிகை மருத்துவத்தைப் பற்றி எழுதப்பட்டுள்ளது. மற்றும் ஆயுர் வேதமருத்துவத்தில் கி.மு. 600 ல் மூலிகை குணம் தீர்க்கும் நோய்கள் பற்றி 341 மருந்துச் செடிகள் பற்றி எழுதப்பட்டுள்ளது. தற்பொழுதும் இது நடைமுறையில் உள்ளது. நம் இந்திய நாட்டில் சுமார் 2000 முதல் 7000 வகை மூலிகைச் செடிள், மரங்கள் உள்ளன. இவற்றில் 700 முதல் 1000 வரை மூலிகைச் செடிகள் நாட்டு மருந்துகள் தயாரிப்பிலும் 100 முதல் 150 மூலிகைகள் ஆங்கில மருத்துவத்திலும் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. நம்மிடம் மூலிகை செடியிலிருந்து மூலப்பொருட்களைப் பிரித்தெடுக்க உகந்த மேம்பட்ட தொழில் நுட்பங்கள் இல்லாமையால் மூலிகை மருந்து உற்பத்தியில் நம் நாடு 15 வது இடத்தை வகிக்கின்றது. நமது நாட்டில் குறிஞ்சி, முல்லை, பாலை, மருதம், நெய்தல், போன்ற தட்ப வெப்ப நிலங்களில் வளரும் மூலிகைகள் உள்ளன.
அதனால்ஏற்றுமதியில்முன்னேற்றம்அடைந்துள்ளோம். மூலிகை வளம் கொழிக்கும் நம் நாட்டில் தீராத நோய்களையும் பக்க விளைவுகள் இன்றி குணப்படுத்தவும், பிணியின்றி வாழவும் இயற்கையான முறையில் பயிர் செய்யப்பட்ட தானியங்கள், மூலிகைகள் வாங்கி உபயோகிக்கவும், ஆங்கில மருத்துவத்தை விட மூலிகை மருத்துவப் பணச்செலவு குறைவாக இருப்பதாலும், மேலும் பக்க விளைவுகளும்

இல்லை என்பதாலும் மக்கள் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். ஆகவே பல வகை மூலிகைகளைப்பற்றி யாவரும் அறியவும், ரகசியம் எதுவும் மறைக்காமல் வெளியிடப்படும்.
க.பொ.குப்புசாமி கோவை-641 037

3

ஆசிரியர் பற்றி

குப்புசாமி.

இவர் கோவை, ஆனைக்கட்டி அருகே வரகம்பட்டியில் மூலிகைகளையும் மரங்களையும் வளர்க்கும் விவசாயி.

http://mooligaivazam-kuppusamy.blogspot.in/

இங்கு மூலிகைகள் பற்றி எழுதி வருகிறார்.

மின்னஞ்சல் – kuppu6@gmail.com

THIS BOOK WAS PRODUCED USING

PRESSBOOKS.COM

Easily turn your manuscript into

EPUB *Nook, Kobo, and iBooks*

Mobi *Kindle*

PDF *Print-on-demand and digital distribution*

PRESSBOOKS.COM

Simple Book Production

1

ஆடாதோடை

1) வேறு பெயர்கள்: ஆடாதொடை

2) தாவரப் பெயர்கள்: Adatoda Vasica Nees, குடும்பம் – Acanthaceae

3) வளரும் தன்மை: ஆடாதோடை என்ற செடியைக் கிராமங்களில் அனைவரும் அறிந்திருப்பார்கள். நீண்ட முழுமையான ஈட்டி வடிவ இலைகளையும் வெள்ளை நிறப் பூக்களையும் உடைய குறுஞ்செடி. வேலியில் வைத்து வளர்க்கப்படுகிறது. தமிழ் நாட்டில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் வளர்கிறது. இது கசப்புச் சுவை, வெப்பத்தன்மை, காரப்பிரிவில் சேரும். இது விதை நாற்று, கரணை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படும்.

4) பயன்படும் உறுப்புகள்: இலை, பூ, பட்டை, வேர்

ஆகியவ மருத்துவப் பயனுடையவை.

5) பயன்கள்: ஆடாதோடை இலையும் ஐந்து குறுமிளகும் சாப்பிட்டால் ஆடாத உடலும் ஆடும், பாடாத குரலும் பாடும் என்ற ஒரு பழமொழியுண்டு. இதனால் காயம், ஈளை இருமல், சுரம், காமாலை, இரத்தக் கொதிப்பு இவைகளை குணமாக்கும். கபத்தை அகற்றும், இசிவை அகற்றும். நுண்ணிய புழுக்களைக் கொல்லும். சிறுநீரைப் பெருக்கும் தன்மையுடையது.

இலையின் ரசத்தைப் பத்து முதல் இருபது துளிவரை எடுத்துத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட வாயு, கபக்குற்றுங்களின் பெருக்கைச் சமன்படுத்தியும், வாத தோசங்கள், பற்பல சுரங்கள், முப்பிணி நோய், வயிற்று நோய், ரத்தக் கொதிப்பு, ரத்த பித்தம், இருமல், மேல் இளைப்பு, வாந்தி, விக்கல், சூலை அண்ட வாயு இவைகளைப் போக்கும். பாடக்கூடிய நல்ல குரல் தரும். இலையை உலர்த்திச் சுருட்டாகச் சுருட்டி புகைபிடித்துவர இரைப்பு நோய் நீங்கும். ஆடாதோடை இலையுடன் இலைக்கள்ளி இலைச் சாற்றைக் கலந்து வெல்லம் சேர்த்து மணப்பாகு செய்து 10 முதல் 20 துளி அளவு 2-3 முறை கொடுத்தால் இரைப்பிருமல், வயிறு உப்புசம், கப நோய்கள் குணமடையும். இலைச்சாறு 2 தேக்கரண்டி எருமைப் பாலில் காலை மாலை கொடுத்து வரச் சீதபேதி, ரத்தபேதி குணமடையும்.

ஆடாதோடையின் பூவை வதக்கி இரு கண்களின் மீதும் வைத்துக் கட்ட கண்களில் உண்டாகும் நோய் தீரும்.

ஆடாதோடைப் பட்டையை நன்றாக இடித்துச் சலித்து குடிநீர் செய்து உட்கொண்டாலும், பட்டையை உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு வெந்நீரில் 2 கிராம் சாப்பிட்டு வந்தாலும் சுரம், இருமல், இளைப்பு ஆகிய நோய்கள் நீங்கும்.

ஆடாதோடை வேருடன் கண்டங்கத்தரி வேர் சமனளவு சேர்த்து இடித்துச் சலித்து அரை முதல் ஒரு கிராம் வரை தேனில் சாப்பிட்டு வர நரம்பு இழுப்பு, சுவாச காசம், சன்னி, ஈளை, இருமல், சளிசுரம், என்புருக்கி, குடைச்சல்வலி ஆகியவை குணமாகும். ஆடாதோடை வேரினால் இருமல், உஷ்ணம், மந்தம், வியர்வை நோய்,

கடின மூச்சு, கழுத்து வலி முதலியவை நீங்கும். கற்பிணி பெண்ணுக்குக் கடைசி மாதத்தில் வேர்கசாயத்தை காலை மாலை கொடுத்துவரை சுகப் பிரசவம் ஆகும்.

ஆகவே ஆடாதோடை என்பது இருதயம், இரைப்பை, நுரையீரல், இவைகளில் கபத்தினாலும், வாதத்தினாலும், பித்தத்தினாலும் ஏற்படும் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும் ஓர் அற்புத மூலிகையாகும்.

2

குமரி

1. வேறு பெயர்கள்- சோற்றுக் கற்றாழை, கன்னி, தாழை.

2. தாவரப்பெயர்- AloebarbadensisLinn,Liliaceae,Aloevera,Aloeferox,Aloeafricana,Aloe, spicata, Aloe perji.

3. வளரும் தன்மை- சதைப்பற்றுடன் கூடிய தடிப்பான அடுக்கு மடல் கொண்ட செடி வகை. கற்றாழை மடல்கள் இருபுறமும் முள்போல் சொரசொரப்பான ஓரங்களைக் கொண்டிருக்கும், பக்கக் கன்றால் உற்பத்தியைப் பெருக்கும்.

4. பயன்படும் உறுப்புக்கள்- இலை மற்றும் வேர், இலையில் உள்ள சதைப்பற்றான ஜெல். ஒடித்தால் வரும் மஞ்சள் நிற திரவம்-கரியபோளம்.

5. பயன்கள்- தோல் நீக்கிய சோற்றை ஏழு முறை கழுவி கசப்பு நீக்கி குழம்பாகச் சமைத்துண்டால் தாதுவெப்பு அகன்று தாகந்தணியும், மலச்சிக்கல் போகும். தோல் நீக்கிய சோறு கசப்பில்லாத வகையும் உள்ளது. ஒரு வகை இனிப்புக் கூழ் மூலநோயிக்கு மருந்தாகும். கடும் வயிற்றுப்புண்ணுக்கு இலையின்சாறு பயன் படுகிறது. இதன் ஜெல் தோலின் மேல் தடவினால் வெப்பத்தின் தன்மையை போக்கும். முக அழகு சாதனமாகப்பயன் படுகிறது. இலை மஞ்சள் நிறத் திரவமும் தேனும் கலந்துண்டால் இருமல் சளி போகும். வயிற்றில் உள்ள நாக்குப்பூச்சிகளை வெளியேற்றுகிறது.
எரிசாராயத்துடன் கலக்கி முடிக்குப் போட முடிவளரும், நிறம் கருமையடையும். ஜெல்லைப் பதப்படுத்தி குளிர் பானமாகவும் பயன் படுத்தப் படுகிறது. வேறை சுத்தம் செய்து பால் ஆவியில் அவித்து உலர்த்திப் பொடி செய்து 15 மில்லி பாலுடன் கொடுக்க சூட்டு நொய்கள் தீரும்.ஆண்மை நீடிக்கும்.

3

ஜாதிக்காய்

1. வேறுபெயர்கள்: கிழக்கிந்திய ஜாதிக்காய், மேற்கிந்திய ஜாதிக்காய்

2. தாவரப்பெயர்: Myristica Fragran Ce, Myristicaceae, Myristice Faeglos

3. வளரும் தன்மை: மொலுக்கஸ் தீவில் தோன்றிய ஜாதிக்காய் இந்தியாவில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. கேரளா, தமிழ்நாடு, கர்நாடகா போன்ற மாநிலங்களில் சுமார் 3000 எக்டர் பரப்பளவில் பயிர் செய்யப்படுகிறது. ஆண்டுதோறும் 1000 டன்கள் விளைவிக்கப்படுகிறது. தமிழகத்தில் கன்னியாகுமரி, நீலகிரி, திண்டுக்கல் மற்றும் சேலம் மாவட்டங்களில் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுகிறது. இது செம்புறைமண், தோமிலிமண், களிமண் கலந்த தோமிலிமண் பயிர் செய்ய ஏற்றது.

ஜாதிக்காய் ஈரப்பதம் அதிகமுள்ள வெப்ப மண்டலப் பகுதிகளான தென்மேற்கு மலை ஓரங்களில் கடல் மட்டத்திலிருந்து 500 மீட்டர் முதல் 1000 மீட்டர் வரை உயரமுள்ள பகுதிகளில் பயிர் செய்யப்படுகிறது. இதற்கு நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள மண் உகந்தது. மண்ணின் அங்ககப் பொருட்கள் அதிகமாக இருந்தல் மிகவும் அவசியம். இது அடர்த்தியாக வளரக்கூடிய பசுமைமாறா மரம். இவை சுமார் 10-20 மீட்டர் உயரம்

வரை வளரக் கூடிய பளபளப்பான இலைகளையுடையவை. இவற்றின் பூக்கள் இளமஞ்சள் நிறத்தில் மிகச் சிறியதாகக் காணப்படும். ஜாதிக்காயில் ஆண் மரம், பெண்மரம் என தனித்தனியாகக் காணப்படும். இதை 6 வருடங்கழித்து அவை பூக்கும் போதுதான் காண முடியும்.

விதைகளின் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது. விதை முளைக்க 6 வாரம் ஆகும். பின் ஆறு மாத கன்றுகளைத் தொட்டிகளுக்கு மாற்றி, ஒரு வருடம் முடிந்தவுடன் நடவுக்குப் பயன்படுத்தலாம். விதைகள் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட ஜாதிக்காய் மரங்கள் 7-8 வருடங்களில் மகசூலுக்கு வருகின்றன 10-12 வருட மரங்கள் ஒரு மரத்திலிருந்து 2000-3000 காய்கள் கிடைக்கும். ஓட்டுக் கன்றுகள் நட்டபின் 4வது வருடத்திலிருந்து மகசூலுக்கு வருகின்றன.

4. பயன்படும் உறுப்புகள்: ஜாதிக்காயின் விதையைச் சுற்றி இருக்கும் சிகப்பு நிறமான பூ போன்ற பகுதிக்கு ஜாதிப்பத்திரி என்று பெயர். இரண்டையும் தன்னடக்கியுள்ள சதைப்பற்றான பகுதிக்கு ஜாதிக்காய் ஆப்பிள் என்று பெயர். மேல் ஓடு வெடிக்கும், அதுவும் பயன்படும்.

5. பயன்கள்: ஜாதிக்காயிலிருந்து பெறப்படும் “மேசின்” என்ற வேதிப்பொருள் மருந்துப் பொருள்களிலும், வாசனைத் திரவியங்கள், முகப்பூச்சு, பற்பசை மற்றும் வாய் கொப்பளிக்கும் தைலங்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஜாதி எண்ணெயில் அடங்கியுள்ள “மிரிஸ்டிசின்” என்ற வேதியல் பொருள் பலவிதமான நோய்களைக் குணமாக்கவும், காமப்

பெருக்கியாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஜாதிக்காயிலிருந்து பிரித்து எடுக்கப்படும் “ஓலியோரேசின்” கொழுப்பு, வெண்ணை போன்றவை வாதம் மற்றும் தசை பிடிப்பிற்கு மருந்தாகவும் பாக்டீரியா மற்றும் கரப்பான் கொல்லியாகவும் பயன்படுகிறது.

“சதை தரும் பத்திரிக்குத் தாபச் சுரம்
ஓதுகின்ற பித்தம் உயருங்காண் – தாகுவிருத்தி
யுண்டாங் கிரகணியோ டோதக்கழிச்சலும்
பண் டாங் குறையே பகர்”அகத்தியர் குணவாகட பாடல் குறிப்பிடுவது போல் ஜாதிப் பத்திரியானது தாப சுரம், பேதி, நீர்க் கழிச்சல், வாதம், தலைவலி, இருமல், வயிற்றுவலி, மாந்தம் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும் தன்மையுடையது.

ஜாதிக்காய் பொடியை அரைகிராம் அளவாக பாலில் கலந்து நாளைக்கு 3 வேளையாகச் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் போக்கு தீரும், விந்திறுகும், உடல் வெப்பகற்றும், இரைப்பை, ஈரல் ஆகியவற்றை பலப்படுத்தும், மன மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். நடுக்கம், பக்கவாதம், ஓக்காளம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சிறு அளவில் உண்டுவரச் செரிமானத்திறன் மிகுந்து உடல் சுறுசுறுப்படையும்.

எண்ணையில் இட்டு காய்ச்சி இவ்வெண்ணையை காதுக்கு 2 துளி விட்டால் காது நோய், காது வலி தீரும். 10 கிராம் ஜாதிக்காய் பொடியுடன் புதிய நெல்லிக்காய்ச் சாறு ஒரு மேஜைக் கரண்டியளவு கலந்து சாப்பிட்டால் அதிமறதி, விக்கல், தூக்கமின்மை, ஒழுங்கற்ற இருதயத்துடிப்பு ஆகியவை குணமாகும். ஜாதிக்காய் தூள் சுமார் 10 கிராம் எடுத்து ஆப்பிள் ரசம் (அ) வாழைப்பழத்துடன் கலந்து சாப்பிட அஜீரணத்தால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு தீர்ந்து விடும்.

ஜாதிக்காய் பாதியளவு உடைத்து ஒரு டம்ளர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அதில் ஒரு அவுன்ஸ் தண்ணீர் வீதம் கலந்து குடிக்க காலரா முதலிய வாந்தி பேதி நோய்களுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

ஜாதிக்காயை அளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்தும்

போது அவை போதையை உண்டாக்கும்.

ஆகவே ஜாதிக்காய் வெப்பமுண்டாக்கி, அகட்டுவாய்வகற்றி, மூர்ச்சையுண்டாக்கி, மணமூட்டி, உரமாக்கி போன்ற மருத்துவப் பண்புகளைப் பெற்றுள்ளது. இதன் தைலம் பல்வலி, வாதம், வாயு, கழிச்சல் போன்றவற்றையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

குறிப்பு: என்னுடன் நிழற்படத்தில் உள்ளவர் K.P.பழனிசாமி B.Sc.,(Agri) ஆலாந்துறை அருகே உள்ளார். அவரது தோட்டத்தில் உள்ள ஜாதிக்காய் மரம் தான் இது. விவசாய ஆலோசனை அவரிடம் இலவசமாகப் பெறலாம். தொலைபேசி: 0422-2650403

4

ஐயம்பனா

1) வேறு பெயர்கள்: Apana, Ayapana, Inpana2) தாவரப் பெயர்கள்: Eupatdrium Triplinerve

3) வளரும் தன்மை: இது ஒரு அரிதான மூலிகைச் செடி. இது முதன்முதலில் மெக்சிகோ நாட்டை பூர்விகமாகக் கொண்டது. இது அங்கிருந்து மற்ற நாடுகளுக்குப்

பரவியது. இது மருத்துவ குணமுடைய செடி. 30 முதல் 60 சென்டிமீட்டர் உயரம் வரை வளரும். இதன் தண்டு கெட்டியாகவும் வேர் விட்டுப் படரும் தன்மையும் கொண்டது. இலைகள் மென்மையாக கரும்சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்.

இலைகள் எதிர் வரிசையில் 5 முதல் 6 சென்டிமீட்டர் நீளத்தில் வாசனையுடன் கூர்மையான நுனியைக் கொண்டிருக்கும். இது முதிரும் போது 6 முதல் 7 மில்லி மீட்டர் நீளமுள்ள சுமார் 20 மலர்கள் நீல நிறத்துடன் சிறிய காம்புகளைக் கொண்டதாக ஐந்து இதழ்களுடன் பூக்கும். இதழ்கள் ஒவ்வொன்றும் 2 மில்லி மீட்டர் நீளம் கொண்டது. இந்த இலையில் 1.14 சதவீதம் 'அபயன்' எண்ணெய் உள்ளது. இது கட்டிங் மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

4) பயன்படும் உறுப்பு: இலைகள் மட்டும்.

5) பயன்கள்: இது தமிழ்நாட்டில் அதிகமாகக் காணப்படுவதில்லை. ஆனால் கேரளா மாநிலத்தில் அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் சில பேர் இதை ரகசியமாக வைத்துக் கொண்டு மூல நோயைக் குணப்படுத்தி பொருள் ஈட்டுகிறார்கள். என் கேரளா நண்பர் மூலம் அறிந்து கொண்ட உண்மை என்னவென்றால் மூல நோய் உள்ளவர்கள் அல்லது நோய் ஆரம்ப காலமாக உள்ளவர்கள் தினமும் தொடர்ந்து அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் இரண்டு முற்றிய ஐயம்பனா இலைகளை பத்து நாட்கள் சாப்பிட்டால் பூர்ண குணமடையும். இதன் பயன்பற்றி 'Koster' என்பவர் கூறும் போது இதன் புளிப்பான இலையை சாப்பிடும் போது குளிர் காய்ச்சலைக் குணப்படுத்துவதுடன், வயிற்றுப் போக்கையும் குணப்படுதுக்கிறது என்றார்.

தலைவலி வந்தால் இதன் இலையை ஆமணக்கு விளக்குச் சுடரில் வாட்டி முன் நெற்றியில் வைத்தால் குணமடையும். இதன் ஆயிலை மருந்தாகவும் டானிக்காகவும் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதை குளிர்பானமாக பயன்படுத்தும்போது குடல்புண், சீதபேதி, இரத்தக் கடுப்பு, அல்சர் போன்ற நோய்களும் இதனால் குணமடைகிறது.

Bouton என்பவர் தனது ‘Med Plants of Mauritius’ என்ற புத்தகத்தில் 96ம் பக்கத்தில் ‘it appears to hold a high place among the medicinal plants of the Mauritius, being there in daily use in the form of infusion given in dyspepsia and other affection of the bowels and lungs’.இதை அளவுடன் அருந்தினால் தாதுபுஸ்டியாகும், மேலும் இதை டானிக்காவும் பயன்படுத்தலாம். அளவுக்கு அதிகமாக பயன்படுத்தினால் ஜீரண சக்தியை தூண்டி வயிற்றைக் காலி செய்துவிடும். இந்த மருந்துச் செடி வரகம்பாடியில் உள்ள எனது தோட்டத்தில் பயிர்செய்து வருகிறேன்.

5

தூதுவேளை

1) வேறு பெயர்கள்: தூதுவளை, தூதுளம், தூதுளை

2) தாவரப் பெயர்கள்: Solanum Trilubatum; Solanaceae

3) வளரும் தன்மை: தமிழகம் எங்கும் தன்னிச்சையாக வளர்கிறது. வீட்டுத் தோட்டத்திலும் வளர்ப்பதுண்டு. சிறகாக உடைந்த முள்ளுள்ள இலைகளையும், ஊதாநிறப் பூக்களையும், உருண்டையான பச்சை நிறக் காய்கள் சுண்டைக் காய் மாதிரி இருக்கும். சிவப்புப் பழங்களையும் வளைந்த முட்கள் நிறைந்த தண்டினையும் உடைய ஏறு கொடி. இது விதைகள்

மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

4) பயன்படும் உறுப்புகள்: வேர் முதல் பழம் வரை எல்லா பாகமும்.

5) பயன்கள்: இதன் பயனை வள்ளளார் கூறும்போது “அறிவை விளக்குவதற்கும் கவன சக்தி உண்டு பண்ணுவதற்கும் கரணம் ஓய்வதற்கும் கபத்தை எரிப்பதற்கும் யோக்யதையுடைய ஔஷதி தூதுவேளை தேகக் கெடுதியாகிய அசுத்தம் நீக்கி தேகம் வலிவுள்ளதாக நெடு நாளைக்கு இருக்கும். முக்தி அடைவதற்குச் சகாயமாயிருக்கும். மகான்களிடத்தில் அனந்த காலம் காத்திருந்தாலும் மேற்குறித்த மூலிகையின் பிரயோஜனத்தையும் உண்மையையும் அனுபவத்தையும் அவர்கள் வெளியிடமாட்டார்கள்”.

இலை கோழையகற்றும், உடல் தேற்றிக் காமம் பெருக்கும். பூ உடலுரமூட்டும் காமம் பெருக்கும். காய் கோழையகற்றிப் பசியைத் தூண்டி மலச்சிக்கல் அறுக்கும். பழம் கோழையகற்றும்.

தூதுவேளை இலையைப் பிழிந்து எடுத்து சாற்றை 1 அல்லது 2 துளி காதில் விட்டால் காதுவலி, காதில் சீழ் வடிதல் ஆகியவை குணமடையும்.

இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாக குழம்பாகக் கடைந்தோ சாப்பிட கபக் கட்டு நீக்கி உடல் பலமும் அறிவுத் தெளிவும் உண்டாகும்.

இலைச் சாற்றை சம அளவு நெய்யில் காய்ச்சிக் காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டுவர என்புருக்கிக் காசம் மார்புச் சளி நீங்கும்.

காயை உலர்த்தித் தயிர், உப்பு ஆகியவற்றில் பதப்படுத்தி எண்ணெயில் வறுத்து உண்டுவரப் பயித்தியம், இதய பலவீனம், மலச்சிக்கல் ஆகியவை நீங்கும்.

சமூலத்தை (வேர், இலை, பூ, காய்) 50 கிராம் அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு நான்கில் ஒன்றாகக் காய்ச்சி காலை மாலை பருகி வர இரைப்பு, சுவாச காசச் சளி

ஆகியவகை தீரும்.

ஆஸ்துமா மூச்சுத் திணறலில் பழத்தூளைப் புகைபிடிக்கச் சளி இளகி குணப்படும்.

நாள்தோறும் 10 பூவைக் காய்ச்சிப் பால், சர்க்கரைக் கூட்டி ஒரு மண்டலம் (45 நாட்கள்) பருக உடல் பலம், முக வசீகரம், அழகும் பெறலாம்.

தூதவேளை, கண்டங்கத்திரி, பற்படாகம், விஷ்ணுகாந்தி வகைக்கு ஒருபிடி ஒரு லிட்டர் நீரில் போட்டு 8-ல் ஒன்றாய் காய்ச்சி (தூதுவேளைக் குடிநீர்) ஒரு மணிக்கு ஒருமுறை 5 மி.லி முதல் 10 மி.லி வரை கொடுத்து வரக் கப வாதச் சுரம் (நிமோனியா) சன்னி வாதச் சுரம் (டைபாய்டு) குறையும்.

தூதுவேளை இலையில் ரசம் வைத்துச் சாப்பிடலாம். தூதுவேளை தோசை சாப்பிடலாம். தூதுவேளை கசாயம் குடிக்கலாம்.

தூதுவேளை, கண்டங்கத்திரி, திப்பிலி, இண்டு வேர் சேர்த்து 500 மி.லி தண்ணீர் ஊற்றி 100 மி.லி ஆக சுண்ட வைத்துச் சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா குணமடையும்.

தூதுவேளை உடல்வலிக் கோளாறு, நுரையீரல் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும்.

6

பச்சௌலி

1) தாவரப்பெயர்:- POG0STEMON CABIN, P.PATCHOULI.
2) தாவரக்குடும்பம்:-LABIATAE.
3) வளரும்தன்மை:- களிமண்,பொறைமண், நீர்பிடிப்பு, மலைப் பகுதி, இதற்கு நிழல் தேவை. பச்சௌலியை தென்னை,

ரப்பர், வாழை போன்ற மலைத் தோட்டப் பயிர்களில் ஊடுபயிராகப் பயிரடலாம். வெட்டுக் குச்சிகள் மூலமாக இனப் பெருக்கம் செய்யலாம். அரைஅடி நீளமுள்ள வெட்டுக்குச்சிகளை 2 அல்லது 3 என்ற எண்ணிக்கையில் சேர்த்து மழைக்காலத்தில் நடவு செய்யலாம்.

4) பயன் படும் பாகங்கள் :- பச்சௌலி செடியில் வேர், தண்டு, இலை, ஆகியவற்றில் எண்ணெய் இருந்தாலும் இலைகளில் தான் அதிக எண்ணெய் இருக்கிறது. பறித்த இலையை நிழலில் 5 நாட்கள் உலர்த்த வேண்டும். இலையில் 3 – 3.5 சதம் எண்ணெய்கிடைக்கும்.

முக்கிய வேதியப்பொருட்கள்:- செஸ்குடெர்பீன்கள், ஓய்செலின்,
செய்செலின்க்ளாண்டுலர், டிரைகோம்ஸ், பச்சௌலி பைரிடின், மற்றும் எப்பிகுவாய்ப்பைரிடின், போன்றவை ஆகும்.

5) பயன்கள்- பச்சௌலி எண்ணெய் மிகத்தரம் வாய்ந்தது.

வாசனைத் திரவியங்கள் தயாரிக்கப்பயன்படுகிறது. பச்சௌலி இலைகளை நீரில் இட்டு குளிப்பதன் மூலம் வாதநோயைக் கட்டுப் படுத்தலாம்.
சீனமருத்துவத்தில் ஜலதோசம், தலைவலி,வாந்தி போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன் படுகிறது. மிகக் குறைந்த அளவுகளில் உணவுப்பொருட்களை மணமூட்டப் பயன் படுகிறது. இது என் வரகம்பாடி தோட்டத்தில் உள்ளது.

7

துளசி

1) வேறு பெயர்கள்: துழாய், திவ்யா, பிரியா, துளவம், மாலலங்கல், விஷ்ணுபிரியா, பிருந்தா,

கிருஷ்ணதுளசி, ஸ்ரீதுளசி, ராமதுளசி

2) இனங்கள்: நல்துளசி, கருந்துளசி, செந்துளசி, கல்துளசி, முள்துளசி, நாய்துளசி (கஞ்சாங்கோரை, திருத்துழாய்)

3) தாவரப்பெயர்கள்: Ocimum, Sanctum, Linn Lamiaceae, **Labiatae** (Family)

4) வளரும் தன்மை: வடிகால் வசதியுள்ள குறுமண் மற்றும் செம்மண், வண்டல்மண், களி கலந்த மணற்பாங்கான இருமண், பாட்டு நிலம் தேவை. கற்பூரமணம் பொருந்திய இலைகளையும் கதிராக வளர்ந்த பூங்கொத்துகளையும் உடைய சிறுசெடி. தமிழகமெங்கும் தானே வளர்கின்றது. துளசியின் தாயகம் இந்தியா. அந்தமான் மற்றும் நிக்கோபார் தீவுக்கும் பரவியுள்ளது. துளசியை விதை மற்றும் இளம் தண்டுக் குச்சிகள் மூலம் பயிர் பெருக்கம் செய்யலாம். மண்ணில் கார அமில நிலை 6.5 – 7.5 வரை இருக்கலாம். வெப்பம் 25 டிகிரி முதல் 35 டிரிகி.

5) பயன் தரும் பாகங்கள்: இலை, தண்டு, பூ, வேர் அனைத்துப் பகுதிகளும் மருத்துவ குணம் வாய்ந்தவை.

6) பயன்கள்:- தெய்வீக மூலிகையும், கல்ப மூலிகையும் ஆகும். வீட்டு உபயோகம், மருந்து, வாசமுடைய பூச்சி மருந்துகள், வாசனைப் பொருட்கள். துளசியின் கசாயம் இட்டும், சூரணம் செய்தும் சாப்பிடலாம். இருமல், சளி, ஜலதோசம் மற்றும் தொற்று நீக்கி, கிருமி நாசினி, பல்வேறு வியாதிகளையும், பூச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்தும் தடுக்கும் ஆற்றல் படைத்தது. துளசி நம் உடலில் வெப்பத்தை உண்டாக்கி கோழையை அகற்றி உடலின் உள்ளே இருக்கின்ற வெப்பத்தை ஆற்றக்கூடிய தன்மை உடையது. வியர்வையை அதிகமாகப் பெருக்கக் கூடிய குணமும் இதற்கு உண்டு. இது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சளி, இருமல் போக துளசி சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து கொடுத்தால் குணமாகும். உடம்பில் ஏற்படுகின்ற கொப்புளங்களுக்கு துளசி இலையை நீர்விட்டு அரைத்து பூசி வந்தால் அவை எளிதில் குணமாகும்.

சரும நோய்களுக்கு துளசி சாறு ஒரு சிறந்த நிவாரணி.

இலைகளைப் பிட்டவியலாய் அவித்துப் பிழிந்து சாறு 5மி.லி. காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர பசியை அதிகரிக்கும். இதயம் கல்லீரல் ஆகியவற்றை பலப்படுத்தும். சளியை அகற்றும், தாய்பாலை மிகுக்கும். இலை கதிர்களுடன் வாட்டி பிழிந்த சாறு காலை மாலை 2 துளி வீதம் காதில் விட்டு வர 10 நாட்களில் காது மந்தம் தீரும். விதைச் சூரணம் 5 அரிசி எடை தாம்பூலத்துடன் கொள்ள தாது கட்டும். மழைக் காலத்தில் துளசி இலையை தேநீர் போலக் காய்ச்சி குடித்து வந்தால் மலேரியா, விஷக்காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் வராது. தொண்டையில் புண் ஏற்பட்டு துன்பப்படுகிறவர்கள் துளசி இலைக் கசாயத்தை குடித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பேன் தொல்லை நீங்க துளசியை இடித்து சாறு எடுத்து அத்துடன் சமஅளவு எலுமிச்சை சாறு கலந்து வாரம் ஒரு முறை தலையில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் குளித்து வர பேன், பொடுகு தொல்லை நீங்கும்.

துளசி இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றுடன் சிறிதளவு கற்பூரம் கலந்து பல் வலியுள்ள இடத்தில் பூசி வர வலி குறையும். வெட்டுக் காயங்களுக்கு துளசி இலைச் சாற்றை பூசி வந்தால் அவை விரைவில் குணமாகும். வீடுகளில் துளசி இலைக் கொத்துக்களை கட்டி வைத்தாலும், வீட்டைச் சுற்று துளசி செடிகளை வளர்த்தாலும் கொசுக்கள் வராது.

துளசி இலை நல்ல நரம்பு உரமாக்கியாகச் செயல்படுவதோடு, ஞாபக சக்தியையும் வளர்க்கிறது. துளசி மணி மாலை அணிவதால் அதிலிருந்து மின் அதிர்வுகள் ஏற்பட்டு நம்மை பல நோய்களிலிருந்து காக்கிறது. எளிமையான கருத்தடைச் சாதனமாகக் கொள்ளவும் ஏற்றது. தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 15 கிராம் அளவு ஆண், பெண் இருவரும் துளசியைச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆறு மாதத்திற்குப் பின் கருத்தரிக்காது.

குணமாகும் வியாதிகள்.
1.உண்ட விஷத்தை முறிக்க. 2.விஷஜுரம்குணமாக.

3.ஜன்னிவாத ஜுரம் குணமாக. 4.வயிற்றுப்போக்குடன் இரத்தம் போவது நிற்க. 5.காது குத்துவலி குணமாக. 6.காது வலி குணமாக. 7.தலைசுற்றுகுணமாக. 8.பிரசவ வலி குறைய. 9.அம்மை அதிகரிக்காதிருக்க. 10.மூத்திரத் துவாரவலி குணமாக. 11.வண்டுகடி குணமாக. 12.வாத நோயுற்றவர்களின் வயிற்று வலி, வயிற்று உப்பிசம் குணமாக. 13. எந்த வியாதியும் உண்டாகமலிருக்க. 14.தோல் சம்பந்தமான நோய் குணமாக. 15.மின்சாரம் தாக்கியவரைக் காப்பாற்ற. 16.அஜீரணம் குணமாக. 17.கெட்டரத்தம் சுத்தமாக. 18.குஷ்ட நோய் குணமாக. 19.குளிர் காச்சல் குணமாக. 20.மூக்கு சம்பந்தமான வியாதிகள் குணமாக. 21.விஷப்பூச்சியின் விஷம் நீங்க. 22.பாம்பு விஷத்தை முறித்து உயிர்பிழைக்க. 23.காக்காய்வலிப்புக் குணமாக. 24.ஜலதோசம் குணமாக. 25.ஜீரண சக்தி உண்டாக. 26.தாதுவைக் கட்ட. 27.சொப்பன ஸ்கலிதம் குண்மாக. 28.இடிதாங்கியாகப் பயன்பட 29.தேள் கொட்டு குணமாக. 30.சிறுநீர் சம்பந்தமான வியாதி குணமாக. 31.கண்ணில் விழுந்த மண்,தூசியை வெளியேற்ற. 32.வாதரோகம் குணமாக. 33.காச்சலின் போது தாகம் தணிய. 34.பித்தம் குணமாக. 35.குழந்தைகள் வாந்தியை நிறுத்த. 36.குழந்தைகள் வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்த. 37.சகல விதமான வாய்வுகளும் குணமாக. 38.மாலைக்கண் குணமாக. 39.எலிக்கடி விஷம் நீங்க. 40. காச்சல் வரும் அறிகுறிதோன்றினால். 41இரணத்தில் இரத்தம் ஒழுகினால் நிறுத்த. 42.வாந்தியை நிறுத்த. 43.தனுர்வாதம் கணமாக. 44.வாதவீக்கம் குணமாக. 45.மலேரியாக் காய்ச்சல் குணமாக. 46.வாய்வுப் பிடிப்பு குணமாக. 47.இருமல் குணமாக. 48.இன்புளூயன்சா காய்ச்சல் குண்மாக. 49.காய்ச்சலில் ஏற்படும் வாந்தியை நிறுத்த. 50.இளைப்பு குணமாக. 51.பற்று, படர்தாமரை குணமாக. 52.சிரங்கு குணமாக. 53.கோழை, கபக்கட்டு நீங்க. 54.சகல காய்ச்சல் மாத்திரை. 55.சகல வித காய்ச்சலுக்கும் துளசி மாத்திரை.(நெல்லை குமாரசாமி வைத்தியர்-1998)

8

சர்க்கரைக்கொல்லி

1. வேறுபெயர்கள்- சிறுகுறிஞ்சான், இராமரின் ஹார்ன், சிரிங்கி.

2. தாவரப்பெயர்- Gymnema Sylrestre, Asclepiadaceae.

3. வளரும் தன்மை- இது ஒரு கொடிவகைப் பயிர். எதிர் அடுக்கில் அமைந்த இலைகளையும் இலைக்கொணத்தில் அமைந்த பூ கொத்துக் களையும் உடைய கற்றுக் கொடி. இதனுடைய இளங்கொடி பசுமையாகவும், அதன் மேல் வெளிரிய பசுமையுடன் இலைகளும், மஞ்சள் நிறப்பூக்களும் இருக்கும். இக்கொடி பசுமை இலைக் காடுகளிலும், பருவமழைக் காடுகளிலும் காணப்படும். இது கர்நாடக மாநிலத்தில் தார்வார், மகாபலேஸ்வர் போன்ற இடங்களில் வேலிப்பயிராக வளர்கப்பட்டு வருகிறது. முதிர்ந்த காயிலிருந்து பஞ்சு பொருந்திய காற்றில் பறக்க க்கூடிய விதைகளை உடையது. 3 – 4 மாத நாற்றுக்கள் அல்லது முற்றிய குச்சிகள் மூலம் பயிர்பெருக்கம் செய்யலாம்.

4. பயன்தரும் பாகங்கள்- இலை, வேர், தண்டுப் பகுதிகள் மருந்தாகப் பயன் படுகின்றது.

5. பயன்கள் – சர்க்கரைக் கொல்லி வாந்தி உண்டு பண்ணுவதற்கும் நெஞ்சில் உள்ள கோழையை வெளியேற்றி இருமலைக் கட்டுப் படுத்தவும், உணவுக் குழலின் செயல்திறனைக் கூட்டுவதற்கும் பயன் படுத்தப் படுகிறது. இலை பித்தம் பெருக்கும், தும்மலுண்டாக்கும், நஞ்சு முறிக்கும். வேர் காய்ச்சல் போக்கும். சதை நரம்பு ஆகியவற்றைச் சுருங்கச் செய்யும். இது சர்க்கரை வியாதியை குணப்படுத்தும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. இதன் இலையை மென்று துப்பிவிட்டு சக்கரையை வாயில் போட்டால் இனிக்காது மண் போன்று இருக்கும்.

50 கிராம் கொடி இலையுடன் திரிகடுகு (சுக்கு,மிளகு, திப்பிலி) வகைக்கு 10 கிராம் சிதைத்து அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு 200 மி.லி. யாகக் காச்சி வடித்து 10 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை 10 மி.லி. வீதம் கொடுத்து வர ஒரே நாளில் தணியாத தாகத்துடன் உள்ள சுரம் தணியும்.

கொடி இலையுடன் 10 கிராம் களா இலை, 20 கிராம் மையாய் அரைத்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொடுத்துவரத் தாமதித்து வரும் மாதவிடாய், உதிரச்

சிக்கல், கற்பாயசக் கோளாறு தீரும்.

இலை ஒரு பங்கும் 2 பங்கு தென்னம்பூவும் மையாய் அரைத்து பட்டாணி அளவாய் மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை வெந்நீரில் விழுங்க சிறுநீர்ச் சக்கரை தீரும். மருந்து சாப்பிடும் வரை நோய் விலகி இருக்கும்.

வேர் சூரணம் ஒரு சிட்டிகை, திரிகடுகு சூரணம் ஒரு சிட்டிகை வேந்நீரில் கொள்ள கபம் வெளியாகி ஆஸ்த்துமா, மூச்சுத்திணறல் தீரும்.

நன்கு நசுக்கிய வேர் 40 கிராம் ஒரு லிட்டர் நீரில் போட்டு 100 மி.லி. யாகக் காய்ச்சி வடித்து 30 மி.லி.யாகக் காலை, மதியம், மாலை கொடுத்துவரக் காய்ச்சல், இருமல், காசம் ஆகியவை தீரும்.

9

சிறியாநங்கை

1. தாவரப்பெயர் – ANDROGRAPHIS PANICULATA.
2. தாவரக்குடும்பம் -ACANTHACEAE.
3. வகை -பெரியா நங்கை என்றும் உள்ளது.

4. வளரும் தன்மை – செம்மண், கரிசல் மண்களில் நன்றாக வளரும். இது ஒரு குறுஞ்செடி. வேப்பிலை போன்று எதிர் அடுக்கில் வெட்டு இல்லாத இலைகளைக் கொண்டது. இதை விதைத்து 45 நாட்கள் ஆனதும் நாற்று எடுத்து நடலாம். ஆறு மாதம்கழித்து இலைகள் அறுவடை செய்து நிழலில் 5 நாட்கள் உலரவிட்டு பின் பொடி செய்து மருந்தாக உபயோகிப்பார்கள். ஆறு மாத்திற்கு மேல் வளர விட்டால் எள் பூ போன்று வெண்மையான பூ விடும். பின் 1.5 – 2 செ.மீ. நீள காய்கள் விடும். பின் காய்கள் காய்ந்தவுடன் வெடித்து விதைகள் சிதறிவிழும். இலை மென்று தின்றால் கசப்பாக இருக்கும்.
5. முக்கிய வேதியப் பொருட்கள் – ஆன்டி ரோகிராப்பின் மற்றும் பனிக்கொலின் வேர்களிலும், இலைகளில் பீட்டா-சட்டோ ஸ்டீரால், 'கால்மேகின்' என்ற கசப்புப் பொருளும் உண்டு.
6. பயன் தரும்பாகங்கள் – இலை மற்றும் வேர்ப் பகுதிகள்.
7. பயன்கள் – இது ஒரு ஆயுர்வேத மருந்தாகும். குழந்தைகள் மருந்து தயாரிக்க ஏற்றது. காய்ச்சல், பூச்சிக்கொல்லி, மலம் இளக்கி, படபடப்பு, வயிற்றுப் போக்கு போன்ற வற்றிக்கும், மண்ணீரல் சம்பந்தமான நோயிக்கும் நல்ல மருந்து. நீரிழிவு நோயிக்கும் சிறியாநங்கையைப் பயன்படுத்து கிறார்கள். நஞ்சுக் கடிக்கும் இதைப் பயன் படுத்துவார்கள். சிறியாநங்கை என்ற மூலிகை பெண் பெண்வசியத்தைச் செய்யும். வெங்காரத்தைப் பஸ்பமாக்கும். தேகத்தில் வனப்பை உண்டாக்கும். விசமுறிக்கும் மருந்தில் கூட்டு கூட்டு மருந்தாக செயல் படுகிறது. பெரியா நங்கை என்ற ஒரு வகையும் உண்டு.

10

நன்னாரி

நன்னாரி

1. வேறுபெயர்கள் – கிருஷ்ணவல்லி, அங்காரிமூலி, நறுக்கு மூலம், நறுநீண்டி.

2. தாவரப்பெயர் – HEMIDESMUS INDICUS.

3. குடும்பம் – ASCLEPIADACEAE.

4. வகை – நன்னாரி, சீமைநன்னாரி, பெருநன்னாரி, கருநன்னாரி.

5. வளரும் தன்மை – இந்தியாவில் எங்கும் வளரும் கொடி வகையைச் சேர்ந்தது. எதிரடுக்கில் அமைந்த குறுகி நீண்ட இலைகளையுடைய கம்பி போன்ற கொடியினம். இந்த வேரின் மேற்புரம் கருமை நிறமாகும். உள்ளே வெண்மை நிறமாகவும், நல்ல மணமுடைய தாகவும், வாயிலிட்டுச் சுவைக்க சிறிது கசப்பாகவும் இருக்கும். விதை நாற்றுக்கள் மூலம் இனப்பெருக்க செய்யப்படுகிறது.

6. முக்கிய வேதியப் பொருள்கள் – இலைகளிலிருந்து ரூட்டின், வேர்களிலிருந்து ஹெக்ஸாட்ரை அக்கோன்டேன், லூபியால், ஆல்பா அமரின், பீட்டா அமரின், இட்டோஸ்டிரால் ஆகிய வற்றில் எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது.

7. பயன்தரும் பாகங்கள் – வேர், பட்டை, மற்றும் இலைகள்.

8. பயன்கள் – சித்த மருத்து வத்தில் இதன் வேர்கள் பயன் படுத்தப் படுகிறது. சிறுநீர் நன்றாகப் பிரிய, வியர்வையைப் பெருக்கி உடலில் உஸ்ணத்தைத் தணித்து உடம்பை உரமாக்கக்கூடிய தன்மை உடையது. ஒற்றைத் தலைவலிக்கு, செரிமானம், நாட்பட்ட வாத நோய், பித்த நீக்கம், மேக நோய், பால்வினை நோய் ஆகியவற்றிற்கு நல்ல மருந்து.

பச்சை நன்னாரி வேர் 5 கிராம் நன்கு அரைத்து 200 மி.லி. பாலில் சாப்பிட்டு வர மூலச்சூடு, மேக அனல், மேகவேட்டை, நீர்கடுப்பு, நீர் சுருக்கு, வறட்டு இருமல் ஆகியவை தீரும். நீண்ட நாள் சாப்பிட நரை மாறும்.

பச்சைவேரை 20 கிராம் சிதைத்து 200 மி.லி. நீரில் ஒரு நாள் ஊறவைத்து வடிகட்டி 100 மி.லி. வீதம் காலை, மாலை குடித்து வரப் பித்த நோய், சிறு நஞ்சு, நீரிழிவு, வேட்டைச்சூடு, கிரந்தி., சொறிசிரங்கு, தாகம், அதிக பசி, மேக நோய் தீரும். பத்தியம் அவசியம்.

வேர் 20 கிராம் அரைலிட்டர் நீரில் போட்டு 200 மி.லி. யாக்கி 100 மி.லி. வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர நாட்பட்ட வாதம், பாரிசவாதம். தொல்நோய்கள்,

செரியாமை, பித்த குன்மம் தீரும்.

ஆண்மை பெருக நன்னாரி வேர் குடிநீரை இழஞ் சூடாக அருந்தி வரவேண்டும். வியர்வை நாற்றம் நீங்க மிளகு. உப்பு. புளி இவைகளுடன் நன்னாரியின் இலை, பூ, காய், கொடி, வேர் முதலியவற்றுடன் நெய்சேர்த்து வதக்கி 90 நாட்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

நன்னாரி வேர்ப் பட்டையை நீரில் ஊறவைத்து தேவையான அளவு பாலும், சர்க்கரையும், கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க, உடலைத் தேற்றுவ தோடு நாட்பட்ட இருமலும், கழிசலும் நிற்கும்.

நன்னாரிவேரை வாழையிலையில் வைத்துக் கட்டி எரித்து சாம்ப லாக்கி அதனுடன் தேவையான அளவு சீரகமும், சர்க்கரையும் பொடித்துக் கலந்து அருந்திவர சிருநீரக நொய்கள் அனைத்தும் விலகும்.

நன்னாரி வேர் பொடியுடன் சமளவு கொத்துமல்லியைத் தூள் செய்து சேர்த்து அருந்திவர பித்த சம்பந்த மான கோளாருகள் நீங்கும். தவிர வயிறு, குடல், இவைகளில் உண்டாகும் நோய்கள் குணமாகும்.

நன்னாரி வேர்ப் பொடியுடன் சோற்றுக் கற்றாழை சோறு சேர்த்து உண்ண விஷக் கடிகளால் உண்டாகும் பக்க விளைவுகள் நீங்கும்.

பெரு நன்னாரிக் கிழங்கை ஊறுகாய் செய்து சாப்பிடும் வழக்கம் உண்டு. இது கல்லீரலைக் குணப்படுத்தும், காமாலையும் குணமாகும், ஜீரண சக்தியையும் உண்டாக்கும். உடம்பு சூட்டைக் குறைக்கும்,

ஒவ்வாமைக்குச் சிறந்த மருந்து.

வேர் சூரணம் அரைகிராம் காலை மாலை வெண்ணையில் கொள்ள ஆரம்ப குஷ்டம் தீரும். தேனில் கொள்ள பாண்டு, காமாலை தீரும். அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் பசி இருக்காது.

சித்தமருத்துவத்தில் நன்னாரி பல தைலங்களிலும் லேகியங்களிலும் மணமூட்டும் பொருளாகச் சேர்க்கப் படுகிறது.

மேலே உள்ள முதல் படம் பெருநன்னாரி அல்லது மாவழிக்கிழங்கு என்று பெயர் இதன் இலைகள் பெரிதாக இருக்கும். இவை இரண்டும் என் தோட்டத்தில் உள்ளது.

_____

11

செம்பருத்தி

செம்பருத்தி

1)வேறுபெயர்கள்– செம்பரத்தை, ஷுப்ளவர், சீன ஹைபிஸ்கஸ்.2)தாவரப்பெயர்– HIBISCUS ROSASINENSIS.3)குடும்பம்– MALVACEAE.

4)வளரும் தன்மை-எல்லா வகை இடங்களிலும் நன்றாக வளரும். இது சீன நாட்டிலிருந்து வரப்பெற்ற செம் பருத்தி. அழகுச்செடி எனப் பல தோட்டங்களில் இந்தியா முழுவதிலும் பயிறடப்படுகிறது இது 5-10 அடி உயரம் வரை வளரவல்லது. இதன் இலைகள் பசுமையாகவும் ஓரங்களில் அரிவாள் போன்ற பற்க ளுடனும் இருக்கும். செம்பரத்தையின் மொட்டுக்கள் சிவப்பு நிறமாக நீண்டு இருக்கும்.விரிந்ததும் ஐந்து இதழ்களை உடையதாகவும் நடுவில் குழல் போன்று மகரந்த தாளையும் கொண்டிருக்கும். இதில் பல வகை கள் உள்ளன. பொதுவாகப் பல அடுக்குகளையுடைய அடுக்குச்செம்பருத்தியையும் காணலாம். துவர்ப்பும். பசையும் உடைய பூவில் தங்கச்சத்து உள்ளது.இதை இனப்பெருக்கம் செய்ய நன்றாக முதிர்ச்சி அடைந்த அரை அடி நீளமுள்ள தண்டுக் குச்சிகளை நாற்றங் காலில் நட்டு வேர் பிடிக்கச்செய்ய வேண்டும் 90 நாட்களில் குச்சிகள் வேர்பிடித்துவிடும்.

5)வகைகள் -கோ 1, திலகம் சிகப்பு நிறப்பூக்கள், கோ 2, புன்னகை, மஞ்சள் நிறப்பூக்கள் , அடி பாகத்தில் சிகப்பு நிறங்கொண்ட மஞ்சள் நிறப் பூக்கள்.

6)பயன்தரும் பாகங்கள் – பூக்கள், இலைகள், பட்டை மற்றும் வேர்கள்.

7)பயன்கள் – செம்பருத்திப்பூ பூஜைக்கு மலராகப் பயன் படுகிறது. சிவந்த நிறமுடைய பூவே சிறந்த பலன் உடையது. இது வெப்பு அகற்றிக் காமம் பெருக்கும் செய்கையுடையது. கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு மூலிகை ஷாம்பு தயார்செய்ய பயன்படுகிறது. இது கருப்பை கோளறுகள் உதிரப்போக்கு , இருதய நோய் ரத்தஅழுத்த நோய் குணமடையப் பயன்படும்.

அழலை, இரத்தபித்தம், தாகம்,பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, விந்துவை நீற்றும், மேகம், விசுசி வேட்டை போம். தேகவாரேக்கியம், விழியொளியும் உண்டாம்.

செம்பையிலைக்கட்டி, ஜந்நி, தினவு, துடைவாழை, நீர்ரேற்றம், பிளவை, பீநாசங்கள், புண்புரை, மேகம், வாதகபம், விப்புருதி, விரணம், வீக்கம், வெடித்த புண், புரைகளும் போம்.

பூவை நீரிட்டுக்காச்சி வடிகட்டிப்பாலும் சர்கரையும் சேர்த்து காலை மாலை பருக மார்புவலி, இதய பலவீனம் தீரும். காப்பி, டீ புகையிலை நீக்க வேண்டும்.

பூவை உலர்த்திப் பொடித்துச் சம எடை மருதம் பட்டைத்தூள் கலந்து பாலில் காலை மாலை பருக இதயபலவீனம் தீரும்.

பூவை நல்லெண்ணையில் காச்சி தடவ முடி வளரும். செம்பரத்தை வேர்ப்பட்டை, இலைந்தை மரப்பட்டை மாதுளம் பட்டை சம அளவு சூரணம் செய்து 4 சிட்டிகை காலை மாலை சாப்பிட பெரும் பாடு தீரும்.

செம்பரத்தம் பூ 500 கிராம் அம்மியில் நெகிழ அரைத்து அதில் ஒரு கிலோ சர்க்கரையைப் போதிய நீர்விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டிக்கலந்து சிறுதீயில் எரித்துக்குழம்புப் பதமாக்கி (செம்பரத்தை மண்ப்பாகு) வைத்துக்கொண்டு 15 மி.லி.யாகக் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர உட் சூடு, நீரெருச் சல், உள்ளுறுப்புகளில் உள்ள புண், ஈரல் வீக்கம், நீர்கட்டு ஆகியவை தீரும்.

இந்தப்பூவின் கசாயத்துடன் மான் கொம்பு பற்பம் ஒரு கிராம் அளவு சேர்த்து 10-20 நாள் சாப்பிட இதயத்துடிப்பு ஒழுங்கு படும். படபடப்பு இருக்காது. குருதி தூய்மையாகும். குருதி மிகுதி யாக உற்பத்தியாகும். பாரிச வாய்வும் குணமாகும். இதன் மகரந்தக் காம்பு உலர்திய தூள் 5 கிராம் பாலில் சாப்பிட மலடு நீங்கும்.

தஙகச்சத்து இப்பூவில் இருப்பதால் தாதுவிருத்திக்கு மிகவும் சிறந்ததாகும். நாழும்10 பூவினை மென்று தின்று பால்அருந்தினால் நாற்பது நாளில் தாது விருத்தி ஏற்படும். நீர்த்துப்போன விந்து கெட்டி

படும், ஆண்மை எழுச்சி பெறும். உலர்த்திய பூ சூரணத்துடன் முருங்கைப்பூ அல்லது விதை உலர்த்திய தூளும் சேர்த்துச்சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மை குறைபாடு நீங்கும்.....இன்பம் நீடிக்கும்.——

12

கற்பூரவல்லி

கற்பூரவல்லி

1)வேறுபெயர்கள்- ஓமவல்லி, ஓதப்பன்னா, பாசானபேதி, கண்டிரி போரேஜ்.

2)தாவரப்பெயர்- COLEUS AROMATICOS.

3)குடும்பம்-லாமியேசியே.

4)வளரும் தன்மை-இதன் தாயகம் இந்தியா. இதைப்பற்றிய குறிப்பிகள் நமது சித்தர்கள் ஓலைச்சுவடிகளில்இருந்ததாக சரித்திரம் சான்றியம்புகிறது.
இந்தியாவின்அனைத்துப்பகுதிகளிலும் இத்தகைய மூலிகைச் செடி நன்றாக வளரும். இதை வீட்டில் உள்ள சிறிய தோட்டத்தில் கூட வளர்த்து உடனடி நிவாரணத்திற்குப் பயன்படுத்துகின்றனர். இதற்கு நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள குறு மண் மற்றும் வண்டல் மண்,செம்மண், களிகலந்த மணற்ப்பாங்கான இரு மண் பாட்டு நிலம் ஏற்றது.6.5 – 7.5 வரையிலான கார\

அமிலத்தன்மை ஏற்றது.தட்ப வெப்பம் குறைந்தது 25* செல்சியஸ் முதல்35* செல்சியஸ் இருக்க வேண்டும். இனப்பெருக்கம் செய்ய 4 இலைகளுடன் கூடிய சுமார் 4 அங்குலம்நீளம் கொண்ட தண்டுகளை நட்டு நீர் பாச்சினால்ஒரு மாதத்தில் நாற்று வளர்ந்து விடும். 6 மாதத்தில் பூக் காம்புகள் உருவாகும் போதே அதனை அகற்றிவிடவேண்டும். சுமார் 8 மாதத்தில் இலைகள் முதிர்வடைகின்றன. அப்போதுதான் 'மென்தால்' சதவிகிதம்அதிகமாக்க காணப்படும்.

5)பயன்தரும் பாகங்கள் – தண்டு, இலைகள் ஆகியவை.

6)பயன்கள் – கற்பூரவல்லி தாவரத்தின் பாகங்கள்இருமல், சளி, ஜலதோஷம் போன்ற நோய்களுக்குமுக்கிய மருந்து. வியர்வை பெருக்கியாகவும், கோழையகற்றிக் காச்சல் தணிக்கும் மருந்தாகும்.
இலைச் சாற்றை சர்கரை கலந்து குழந்தைகளுக்குக்கொடுக்க சீதள இருமல் தீரும்.

இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய், சர்க்கரை இவற்றை நன்குகலக்கி நெற்றியில் பற்றுப் போடத் தலைவலி நீங்கும்.சூட்டைத் தணிக்கும்.
இலை, காம்புகளைக் குடிநீராக்கிக் கொடுக்க இருமல்,சளிக் காச்சல் போகும். ————————
((மூலிகை தொடரும்)

வள்ளலார் பிரகாஷம் முகநூலில் எழுதியது–17-6-2015 அன்று.

கற்பூரவள்ளி :-
கற்பூரவள்ளி ஒரு கிருமி நாசினியாகும். இதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் வீட்டின் முன்புறம் துளசியுடன் கற்பூர வள்ளியும் நட்டு வளர்த்தனர். இரண்டும் விஷக் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது.
கற்பூரவள்ளியை தென்னை மரத்தைச் சுற்றி நட்டு வைத்தால் எந்தவகையான பூச்சிகளும் தென்னையைத் தாக்காது.
கற்ப மூலிகையில் கற்பூரவள்ளிக்கு சிறந்த இடமுண்டு. இதனால்தான் இதன் பெயரும் கூட கற்பூர வள்ளி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற மருந்தாக கற்பூரவள்ளி அமைகிறது.
இந்தியாவில் தமிழகம் கேரளா, கர்நாடகா பகுதிகளில் அதிகம் காணப்படுகிறது. இதன் இலை வட்ட வடிவமாக பஞ்சு போன்று காணப்படும். இதில் காரத்தன்மை கொண்ட நீர்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது.

கற்புரவள்ளி இலைகளை காயவைத்து பொடி செய்து அதனுடன் காய்ந்த தூதுவளை, துளசி பொடிகளை சம அளவு எடுத்து புட்டியில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் காலை வேளையில் குழந்தைகளுக்கு 1 சிறு தேக்கரண்டி அளவு தேனில் குழைத்து ஒரு மண்டலம் அதாவது 48 நாட்கள் கொடுத்து வந்தால், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இருமல், ஈளை போன்றவை நீங்கும். சளியின் அபகாரம் குறையும்.

கற்பூர வள்ளி இலையை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி அதனுடன் காய்ந்த வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி இலை, துளசி இலை, தும்பை இலை, தூதுவளை, ஆடாதோடை, நெல்லி, கீழாநெல்லி இவற்றை சம அளவு எடுத்து அதனுடன் சுக்கு, மிளகு, மஞ்சள்தூள், தனியா பொடி கலந்து ஒரு பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் மூன்று வேளையும் வேளைக்கு இரண்டு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து நீரில் கொதிக்க வைத்து அருந்தி வரவேண்டும். இவ்வாறு அருந்தி வந்தால், உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். மூச்சுக் கிளைக்குழல்களில் தொற்றுநோய்களின் தாக்குதல் ஏதுமின்றி பாதுகாக்கும். சுருங்கியுள்ள மூச்சுக்குழல்களை விரிவடையச் செய்து சீராக செயல்பட வைக்கும். ஆஸ்துமாவுக்கு இது நல்ல மருந்து.

13

குப்பைமேனி

குப்பைமேனி

1) வேறுபெயர்கள் :- பூனை விரட்டி, இந்தியன் அக்கலிப்பா,மரகாந்தா, குப்பி, கஜோதி.

2) தாவரப்பெயர் :- ACALYPHA INDICA.

3) குடும்பம் :- EUPHORBIACEAE.

4) வளரும் தன்மை :- இது தோட்டங்கனிலும், சாலையோரங்களிலும். பொதுவாக இந்தியாவில் எங்கும் காணப்படுகிறது. குப்பை மேனிக்கு அருகில் பூனை வராது. சிறு செடியாக வளரும். இதன் இலை பச்சைபசேலென முக்கோண வடிவமாக ஓரங்கள் அரும்பு அரும்பாக இருக்கும். இலையில் ஒரு சில இடங்களில் மஞ்சள் நிறப் புள்ளிகள் இருக்கும். பூக்கள் வெண்மையாக, சிறியதாக இருக்கும். காய்கள் முக்கோண வடிவில் மிளகளவில் பச்சையாகக் காணப்படும். காய்களைச் சுற்றிப் பச்சை நிறத்தில் செதில்கள் இருக்கும். மாற்றடுக்கில் அமைந்த பல அளவுகளில் உள்ள இலைகளையும் இலைக்காம்பு இடுக்கிலமைந்த பூக்களைக் கொண்ட குறுஞ்செடி. இது சுமார் 50 செ.மீ. உயரம் வரை வளர வல்லது. குனான், ஸ்டீரால்ஸ் மற்றும், சைனோஜெனிக் க்ளைக்கோஸைடு போன்ற மிகவும் விஷம் வாய்ந்த வேதிப் பொருட்களையும் உடையது. குப்பை மேனியை மார் ஜாலமோகினி என்பர்.
எரிப்புகுணமுடையது.வசீகரப்படுத்தும்இயலடையது. மாந்திரீக மூலிகையாகும். விதை நாற்றுக்கள் மூலம் இனப்பெருக்க செய்யப்படுகிறது.

5) பயன்தரும் பாகங்கள் :- செடி முழுதும் மருத்துவப்பயனுடையது.

6)பயன்கள் :- நெஞ்சுக்கோழையை நீக்கும். இருமலைக்கட்டுப் படுத்தும். விஷக்கடி, ரத்தமூலம், வாதநோய்,நமச்சல், ஆஸ்துமா, குடற்புழுக்கள், மூட்டுவலி மற்றும் தலைவலி போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுகிறது. இலை வாந்தி உண்டாக்கிக் கோழையகற்றியாகவும். வேர் மலமிளக்கியாகவும் பயன்படுகிறது.

சமூல சூரணம் 1 சிட்டிகை நெய்யில் காலை மாலைஒரு

மண்டலம் கொடுக்க 8 வித பவுத்திர நோயும்தீரும்.

வேர்சூரணம் 1 லிட்டர் நீரில் 1 பிடி போட்டு 8 இல்ஒன்றாய் காச்சிக் கொடுக்க நாடா புழு, நாக்குப்பூச்சிநீங்கும். பேதியாகும் சிறுவர்களுக்குப் பாதியளவுகொடுக்கவும்.

இலையை விளக் கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி இளஞ்சூட்டில் கட்டிவரப் படுக்கைப் புண்கள் தீரும்.

இலைச் சூரணத்தைப் பொடி போல் நசியமிட தலை வலி நீங்கும்
இலை, சிறிது மஞ்சள், உப்பு அறைத்துப் பூசி சற்றுநேரம் கழித்துக்குளிக்கத் தோல் நோய் அனைத்தும்தீரும்.

மூலநோய் :- மூலநோய் ஒரு சிக்கலான நோய்.அறுவை செய்தாலும் வளரும். மூலிகை மருந்துகள்நல்ல பயன் தரும். ஆசனமூலம், பக்க மூலம், சிந்திமூலம், மேக மூலம், சரக்கண்ட மூலம், மாலைமூலம், கொடிமூலம், கண்டமாலை என எட்டு வகைப்படும்.
பதினெட்டுவகை எனவும், கூறுவர். அவைஇவற்றில் அடங்கும். மூலத்திற்குக் குப்பைமேனிசிறந்த மருந்தாகும். பூத்த குப்பைமேனியை வேறுடன்பிடுங்கி நிழலில் உணர்த்தி சூரணம் செய்து இதில்2 – 5 கிராம் அளவு பசும் நெய்யில் காலை மாலைசாப்பிடுக, 48 நாள் சாப்பிட எந்தவகை மூலமும்முற்றிலும் குணமாகும்மோரில் சாப்பிடுக. புளிகாரம் இல்லாவிடில் விரைந்து குணமடையும்.

நாடாப்பூச்சி, புழு – குடற்பழுவான நாடாப்புழு, கீரிப்பூச்சி, ஆகிய வற்றிக்கு, இதன் வேர் 50 கிராம்200 மி.லி. நீரில் காய்ச்சி குடிநீராக அருந்த, பூச்சிகள்அனைத்தும் வெளியேறும்.

விடம் :- குப்பைமேனிச்சாற்றில் சுண்ணாம்பு மத்தித்துநாய், பாம்பு, எலி, முதலியன வற்றில் கடி வாயில்தடவ குணமடையும். மேகப்புண்ணும் குணமடையும்.

படுக்கைப்புண் :- ஆமணக் கெண்ணையில் இந்த இலையை வதக்கி இழஞ் சூட்டுடன் வைத்துக் கட்ட

படுக்கைப் புண், மூட்டு வீக்கம், வாத வலி தீரும்.

தலைவலி :- இந்த இலையின் பொடியை மூக்கில்பொடிபோல் இழுக்க நீர் வடிந்து தலைவலி உடனேகுணமடையும். இதனை நசியமிடுதல் என்பர். வெறிநாய்க் கடியும், சித்த பிரமையும் குணமடையும்.

சொறிசிரங்கு :- குப்பைமேனி, மஞ்சள், உப்பு மூன்றும்அரைத்துப் பூசி ஒரு மணி நேரம் சென்று குளித்துவர சொறி சிரங்கு படை குணமடையும்.

புண் :- எல்லாவகையான புண்களுக்கும் இதன்இலையுடன் மஞ்சள் வைத்து அரைத்துப் பூச குணமடையும், மேனி மீண்டும் எழிலோடு விளங்கும்.

14

களா

களா

1) வேறுபெயர் – கிளா.

2) தாவரப்பெயர்–CARRISSA CARANDAS.
3) குடும்பம் — APRCYANACEAE.
4) வளரும் தன்மை –செம்மண்ணில் நன்கு வளரும்.மலைகளில் தன்னிச்சையாக புதர் போல் வளரும்.ஐந்து முதல் ஆறு அடி உயரம் வரை வளரும்.முட்கள் உள்ள செடி, தடிப்பான பச்சை இலைகளையுடையது. காரைச்செடிபோன்று இருக்கும். வெண்மையான பூக்களையும்,சிவப்பு நிறக்காய்களையும், கறுப்புப்பழங்களையும் கொண்டது.பூவும் காயும் புளிப்புச் சுவையுடையவை.விதைமூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படும்.
5) பயன்தரும் பாகங்கள் –பூ, காய், பழம், வேர்ஆகியவை மருத்துவப் பயனுடையவை.
6)பயன்கள் — காய், பழம், ஆகியவை பசி மிகுக்கும்வேர் தாதுக்களின்வெப்பு தணிக்கும், சளியகற்றும்,மாத

விலக்கைத்தூண்டும்.
காயுடன் இஞ்சி சேர்த்து ஊறுகாயாக்கி உணவுடன்கொள்ள, பசியின்மை, சுவையின்மை, இரத்தபித்தம்,தணியாத தாகம், பித்தக்குமட்டல் ஆகியவைதீரும்.
வேரை உலர்த்திப் பொடித்துச் சமன் சர்கரைக்கலந்து 3 கிராம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வரப்பித்தம், சுவையின்மை, தாகம்,
அதிகவியர்வை,சில்விஷயங்கள் தீரும்.
களாப்பழத்தைஉணவுண்டபின் சாப்பிட உணவு விரைவில் செரிக்கும்.
தூய்மையான களாப்பூவை நல்லெண்ணையில் இட்டு பூ மிதக்கும் வரை வெய்யிலில் வைத்திருந்து வடிகட்டி இரண்டொரு துளிகள்நாள் தோறும் கண்களில் விட்டு வரக்கண்களிலுள்வெண்படலம்,கரும்படலம், இரத்தப் படலம், சதைப்படலம் ஆகியவைதீரும்.
50 கிராம் வேரை நசுக்கி அரை லிட்டர் நீரிலிட்டு 100 மி.லி.ஆக க்காச்சி வடிகட்டிகாலை மாலை 50 மி.லி ஆகக்கொடுக்கமகப் பேற்றின் போது ஏற்படும் கருப்பைஅழுக்குகள் வெளிப்படும்.

15

சதாவேரி

சதாவேரி

1 வேறுபெயர்கள் :-தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, நீலாவரை, சதாவரி, சதாமூலம், சதாவரை, சதாமுல்லி, சித்தவரை, ஆஸ்வாலி, சக்ராகுல்.

2 தாவரப்பெயர் :-ஆஸ்பராகஸ் ரசிமோசஸ்.

3) தாவரக்குடும்பம் :-LILLIACEAE.

4) வகைகள் :– ஆ.ரெசிமோசஸ், ஆ.அட்செடன்ஸ்,ஆ. அப்பினாலிஸ், கோனோசினாமல், ஆ.ஆல்பராகஸ்.

5) வளரும் தன்மை :-வளமிக்க இரும்பொறை மண், செம்மண் நிலங்கள் ஏற்றவை, வடிகால் வசதிஉடைய மண் எனில் மிகவும் ஏற்றது. ஓரளவு வறட்சியை தாங்க

வல்லவை. 1500 முதல் 4000 அடி உயரமுள்ள மலைப் பிரதேசங்களில் இதன் வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும், 15 டிகிரி முதல் 32 டிகிரி செல்சியஸ் தட்பவெப்பம் இருப்பது நல்லது. மெல்லிய நறுமணமுடைய இக்கிழங்குக் கொடிகள் 6 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. தண்டுகளில் சிறிய முட்களை உடைய இந்தச் செடி ஓவ்வொன்றிலும் 15 – 20 நீண்ட கிழங்குகள் தோன்றும். இதன் இலைகளில் பறித்தவுடன் டையோஸ்ஜெனின் என்ற வேதியப்பொருள் கிடைக்கும். இதன் பழங்கள் மற்றும் பூக்களில் க்ளைக்கோசைடுகளான குயர்செட்டின்நிட்டின், மற்றும் ஹைப்பரோசைடு, சிட்டோஸ்டீரால், ஸ்டிக்மாஸ்டீரால் மற்றும் வேர்க் கிழங்குகள் மூலம் பயிர் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது. கிழங்குகள் முதிர்ச்சி அடைய 12 – 14 மாதங்கள் ஆகும். இதன் வேர் கிழங்குகளை நன்கு வெய்யிலில் காயவைத்து இழஞ்சூடாய் இருக்கும் போது இயற்கை தன்மை மாராமல் கிழங்குகளைக் காற்றுப் புகா கோணிப்பைகளில் சேமித்துவைத்தல் வேண்டும்.
6) பயன்தரும் பாகங்கள் :– கிழங்குகள், வேர்கள்.

7) பயன்கள் :- ஒரு பழம் பாடல்.

“நீரிழிவைப் போக்கு நெடுநாட் சுரத்தையெலா
முரைவிடுத் தோட வுறுகுங்காண் நாரியரே
வெந்நீர் ரெய் சோமநோய் வேட்டை யறைற்றணிக்குந்
தண்ணீர் விட்டான் கிழங்குதான்’

சதாவரி கிழங்கு வெகு மூத்திரம், பழைய சுரம், சோமரோகம், வெள்ளை, உட்சூடு, ஆகியவற்றை நீக்கும்.

இதனால் தீரும் நோய்கள், வயிற்றுப் போக்கு, சர்க்கரை வியாதி, சுவாச நோய் முதலியன. உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்குப் பால் சுரப்பை அதிகரிக்கவும், மெல்லிய தேகம் உடையவர்கள் நல்ல சதைப்பிடிப் புடையவைகளாக மாறவும் பயன்படுகிறது.

உலர்ந்த கிழங்கை இடித்து சூரணம் செய்து வேளைக்கு 1-2 வராகனெடை நெய், சர்க்கரை, பால், இவற்றை இட்டு தினம் 3 வேளை கொடுக்கவும். அல்லது பச்சைக்

கிழங்கை இடித்துப் பிழிந்து சாற்றில் வேளைக்கு1/4 – 1/2 அவுன்ஸ் அளவு பால், சர்க்கரையிட்டுக் கொடுக்கலாம். இதனால் நீர்கடுப்பு, எலும்புருக்கி, மேகசாங்கே, கை,கால் எரிவு, சுக்கிலபிரமேகம், தாதுபலவீனம், கரப்பான் முதலிய வியாதிகள் குணமடையும். தேகபுஷ்டி உண்டாகும்.

16

பிரண்டை

பிரண்டை

பிரண்டை.

1) வேறுபெயர்கள் **-:** வச்சிரவல்லி.

2) தாவரப்பெயர் -: VITIS QUADRANGULARIS.
3) தாவரக்குடும்பம் – :VITACEAE.
4) வகைகள் -:முப்பிரண்டை, சதுரப்பிரண்டை, மூங்கில்பிரண்டை அல்லது கோப்பிரண்டை, உருண்டைப்பிரண்டை, களிப்பிரண்டை, புளிப்பிரண்டை, தீப்பிரண்டை.
5) வளரும் தன்மை -: பொதுவாக இது வெப்பமான இடங்களில் வளர்கிறது. கொடிவகையைச் சார்ந்தது. இந்தியாவிலும், இலங்கையிலும் அதிகமாகக்

காணப்படுகிறது. சதைப்பற்றான நாற்கோண வடிவத்தண்டுகளையுடைய ஏறு கொடி, பற்றுக்கம்பிகளும் மடலான இலைகளும் கொண்டிருக்கும் சாறு உடலில் பட்டால் நமச்சல் ஏற்படும் சிவப்பு நிற உருண்டையான சிறியசதைக் கனியுடையது விதை. கொடி மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படிறது, இதில் ஆண் பிரண்டை, பெண் பிரண்டை எனஇரு வகைப்படும். பெண் பிரண்டையின்கணு 1 முதல் 1 1\2 அங்குலமும் ஆண்பிரண்டையின் கணுவு 2 முதல் 3 அங்குலமும் இருக்கும். இலைகள் முக்கோண வடிவில் முள் இல்லாமல் பெரிதாக இருக்கும், காரத்தன்மையும். எரிப்புக் குணமும், மைக்ககும் இயல்பும்உடையது.
6) பயன்தரும் பாகங்கள் -: வேர் தண்டு ஆக்கியவை
7) பயன்கள் -: இது மூலம், வயிற்றுப்புண், தாது நட்டம்வாயு அகற்றல், பசிமிகுதல், நுண்புழுக் கொல்லுதல், இதன் உப்பே சிறந்த குணமுடையது.
பிரண்டை உப்பு -: பிரண்டையை உலர்த்தி எடுத்துச் சாம்பலாக்க வேண்டும். ஒரு கிலோ சாம்பலை 3 லிட்டர் நீரில் கரைத்து வடிகட்டிஅரை நாள் தெளிய வைக்க வேண்டும் தெளிந்த நீரை பீங்கான் பாத்திரத்தில் ஊற்றி 8 -10 நாள் வெய்யலில் காயவைக்கவும் நீர் முழுதும் சுண்டி உலர்ந்தபின் படிந்திருக்கும் உப்பினை சேர்த்து வைக்கவும்.
பேதி, வாந்தி -: குழந்தைகளுக்கு வரும் வாந்திபேதிக்கு ஒரு கிராம் அளவு பாலில் இந்த உப்பைக் கரைத்து மூன்று வேளை கொடுக்க குழந்தை வாந்தி பேதி குணமாகும். செரியாமை குணமடையும்.
பெரியவர்களுக்கு 2 -3 கிராம் வடித்த கஞ்சியில், மோரில் கொடுக்கவும்.
வாய்ப்புண் – :வாய் புண், வாய் நாற்றம், உதடு, நா வெடிப்பு ஆகியவற்றிக்கு 2 கிராம் வெண்ணெயில் இரு வேழை மூன்று நாள் கொடுக்க கணமாகும்.
வயிற்றுப்புண் -: தீராத வயிற்றுப்புண், குன்மக்கட்டி, வயிற்று வலி ஆகியவற்றிக்கு இதன் உப்பை 48 – 96 நாள் இரு வேழை சாப்பிட குணமாகும்.
மூலம் -:நவ மூலமும், சீழ்ரத்தம் வருதல், அரிப்பு, கடுப்பு, ஆசனவாயில் எரிச்சல் இருந்தாலும் இந்த உப்பை 3 கிராம் அளவு வெண்ணெயில் 24 -48 நாள் இரு வேழை கொடுக்க குணமாகும்.

பிரண்டை பற்பம் – : 300 கிராம் பிரண்டை100 கிராம் உப்புடன் ஆட்டி அடைதட்டிமண் குடுவையில் வைத்துச் சீலைமண் செய்துபுடம் போட்டு எடுக்க சாம்பல் பற்பமாகமாறி இருக்கும் உப்பைப் போலவே எல்லா நோய்களுக்கும் இந்த பஸ்பத்தைக் கொடுக்கலாம்.
உடல் பருமன் -: பிரண்டை உப்பை 2 – 3 கிராம் பாலில் கொடுத்துவர இரு திங்களில் உடல் பருமன் குறைந்து விடும். ஊளைச் சதைகளையும் குறைக்கும்.
ஆஸ்துமா -: இந்த உப்பை தென்னங்கள்ளில் கொடுத்துவர ஆஸ்துமா, எலும்புருக்கி, மதுமேகம், நீரிழிவு குணமடையும்.
சூதகவலி – : மூன்று வேழை 2 கிராம் நெய்யில் கொடுக்க சூதகவலி குணமடையும்.
தாதுநட்டம் -: பிரண்டை உப்பை 2 கிராம் அளவு ஜாதிக்காய்த் தூள் 5 கராமுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர தாது நட்டம் குணமடையும். வீரியம் பெருகும், உடம்பு வன்மை பெரும்.
செரியாமை -: பிரண்டை இலையையும், தண்டையும் உலர்த்தி, இடுத்து சூரணம் செய்து கொண்டு அதனோடு சுக்குத்தூள், மிளகுத்தூள் சமஅளவாக எடுத்துக்கொண்டு உள்ளுக்குக் கொடுத்துவர செரியாமை தீரும். இதனை கற்கண்டுகலந்த பாலுடன் உட்கொண்டுவரு உடலுக்கு வன்மை தரும்.
நெய்விட்டு பிரண்டைத்தண்டை வறுத்து துவையலாக அரைத்து உண்டு வர வயிற்றுப் பொருமல் சிறு குடல் பெருகுடல் புண் நீக்கி நல்ல பசிஉண்டாகும்.
பிரண்டைத் தண்டை நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்து கொட்டைப பாக்களவு வீதம் தினம் இரு வேழையாக எட்டு நாட்கள்உட் கொண்டு வந்தால் மூல நோயில்உண்டாகும் நமச்சலும், குருதி வடிதலும் நிற்கும்.
காதுவலிக்கும், காதில் சீழ்வடிதலுக்கும் பிரண்டையை தீயில் வதக்கி சாறு பிழிந்துஇரண்டு துளி காதில் விட்டு வர குணம் தெரியும். மூக்கில் வடியும் ரத்தம் நிற்கஇந்தச் சாற்றை இரண்டு அல்லது மூன்றுதுளி மூக்கில் விடலாம், இந்தச் சாற்றையே தகுந்த அளவில் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வரபெண்களுக்கு உண்டாகும் மாதவிலக்கு கோளாறுகள் நீங்கும்.

பிரண்டை, பேரிலந்தை,வேப்ப ஈர்க்கு,முருங்கன் விதை, ஓமம் இவைகளை சமளவு எடுத்து கஷாயமிட்டு அருந்தி வர, வயிற்றில் உள்ள வாயு நீக்கி வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் வெளியேறி நல்ல பேதி ஏற்படும்.
முறிந்த எலும்பு விரைவில் சேர்வதற்கு இதன்வேரை உலர்த்திப் பொடித்து 2 கிராம் வீதம் உண்டு வரலாம் இதனை வெந்நீரில் குழைத்து பற்றிட்டும் வரலாம்.

பிரண்டைத் தண்டை எடுத்து சுண்ணாம்பு தெளி நீரில் ஊரவைத்து வேழைக்கு ஒன்றாக உட்கொண்டு வந்தால் நல்ல பசி ஏற்படும்.
பிரண்டையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றுடன் புளியையும் உப்பையும் கூட்டிக்காச்சி, குழம்பு பதத்தில் இறக்கி பற்றிட்டு வந்தால் சுளுக்கு, கீழே விழுந்து அடிபடுதல், சதை பிரளுதல், வீக்கங்கள் குணமடைந்து நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

17

அம்மான்பச்சரிசி

அம்மான்பச்சரசி.
1) வேறுபெயர்கள் -: சித்திரப்பாலாடை.
2) தாவரப்பெயர் -: EUPHORBIA HIRTA.
3) தாவரக்குடும்பம் -: EUPHORBIACEAE.
4) வகைகள் -: பெரியமான் பச்சரிசி, சிற்றம்மன் பச்சரசி,சிவப்பம்மான் பச்சரிசி, வெள்ளையம்மான் பச்சரிசி,வயம்மாள் பச்சரிசி.
5) வளரும் தன்மை -: ஈரமுள்ள இடங்களில் தானே வளரும். சிறு செடி. எதிர் அடுக்கில் கூர்நுனிப்பற்களுடன் கூடியஈட்டி வடிவ இலைகளையுடையது. பால் உள்ளவை. தமிழகத்தில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் வளர்கிறது.விவசாய நிலங்களில் கழையாக வளரும். விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் அடைகிறது.
6) பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை, தண்டு, பால், பூ, ஆக்கியவை.
7) பயன்கள் -: அம்மான் பச்சரிசிக்கு எரிபுண், மல பந்தம், பிரமேகக்கசிவு, சரீரத்துடிப்பு, நமச்சல் ஆகியவை போகும்.
இந்த மூலிகையை சுமார் நெல்லிக்காய் பிரமாணம்

நன்றாய் அரைத்து பாலில் கலந்து தினம் ஒரு வேழை மூன்றுநாட்கள் கொடுக்க அரத்த பிர்ழியம், மலபந்தம், நீர்கடுப்பு,தேகநமச்சல், ஆகியவை நீங்கும். இதன் பாலை நக சுற்றிக்குஅடிக்க குணமாகும்.
சிவப்பு அம்மான் பச்சரிசி மூலிகைக்கு வாதம், பிரமேகம்,ஆகியவை போகும். சுக்கில தாது விர்த்தியாகும். இதைவெள்ளிபஸ்பம் என்றும் கூறுவர். இதை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து வைத்துக்கொண்டு 5 – 7 குன்றி எடை வீதம் மோரில் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு மலத்தை போக்கும், வயிற்று உபத்திரவத்தையும், கிருமிக் கூட்டத்தையும் ஒழிக்கும். இந்த இலையை அரைத்து சுமார் 1- 1.5 கழற்சிக்காய்ப் பிரமாணம் பால் அல்லது மோரில் கலக்கிப் பெரியவர்களுக்குக் கொடுக்க வேட்டை, வெள்ளை, மருந்துகளின் உஷ்ணம் ஆகியவைபோகும். அரைத்து ஊறலுடன் பரவுகின்ற படைகளுக்குப்பூச குணமாகும். இது வயிற்றுப்பூச்சி அகற்றியாகவும், மலமிளக்கியாகவும்,வெப்புத் தணிப்பானாகவும், சதை நரம்புகளில் வீக்கம்குறைப்பானாகவும், செயற்படும். இலையை சமைத்து உண்ண வறட்சி அகலும், வாய், நாக்கு, உதடு, ஆகியவற்றில் வெடிப்பு ரணம் தீரும். தூதுவேளை இலையுடன் துவையல் செய்து சாப்பிடத்தாது உடல் பலப்படும்.
கீழாநெல்லியுடன் சமன் அளவு இலை சேர்த்து காலை, மதியம், இரு வேழையும் எருமைத் தயிரில் உண்ணஉடம்பு எரிச்சல், நமைச்சல், மேகரணம், தாது இழப்புதீரும்.
பூவுடன் 30 கிராம் அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு பாலில் கலந்து ஒரு வாரம் கொடுக்கத் தாய் பால்பெருகும்.
பாலைத் தடவி வர முகப்பரு, பால்பரு மறையும். கால் ஆணி வலி குறையும். இலையை நெல்லிக்காய் அளவு நன்கு அரைத்துபசும் பாலில் கலக்கிக் காலையில் மட்டும் மூன்று நாட்கள் கொடுக்கச் சிறு நீருடன் குருதிப்போக்கு, மலக்கட்டு, நீர்கடுப்பு, உடம்பு நமச்சல் ஆகியவை தீரும்.

18

ஊமத்தை

ஊமத்தை.
1) வேறுபெயர்கள் -: ஊமத்தம் உன்மத்தம் எனவும் படும்.இந்தியம் டாட்யூரா, துர்த்தா, கனகா ஆகியவை.
2) தாவரப்பெயர் -: DATURA METEL.
3) தாவரக்குடும்பம் -: SOLANACEAE.
4) வகைகள் -: வெள்ளை ஊமத்தை, பொன்னூமத்தை,கருஊமத்தை எனும் வகைப்படும்.
5) வளரும் தன்மை -: எல்லா வகை நிலங்களும் ஏற்றது.வளர்ச்சுயைத் தாங்கி வளரும்.பற்களுள்ள அகன்றஇலைகளையும், வாயகன்ற நீண்ட குழலுமான புனல் வடிவ மவர்களையும் முள்நிறைந்த காயையும்உடைய குறுஞ்செடிகள். மலர்கள் வெள்ளை, மஞ்சள்,கருஞ்சிவப்பு ஆகிய நிரங்களில் இருக்கும். இவைவிதை மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.நட்ட ஒரு மாதத்தில் பூக்கள் விட ஆரம்பிக்கும்.
6) பயன்தரும் பாகங்கள் -: செடியின் எல்லாபாகங்களும் மருத்துவ பயனுடையவை.
7) பயன்கள் -: பொதுவாக நோய்தணிப்பானாகவும், சிறப்பாக இசிவு நோய் தணிப்பானாப்பானகவும்

செயற்படும். அறுவை சிகிச்சைக்கும்
மகப்பேருக்குமயக்க மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.
இலையைநல்லெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்ட வாதவலி,
மூட்டு வீக்கம், வாயுக்கட்டிகள், அண்ட வாயு, தாய்பால்
கட்டிக்கொண்டு வலித்தல், நெரிகட்டுதல், ஆகியவை
குணமடையும்.
இலைச்சாற்றுடன் சமன் நல்லெண்ணெய் கலந்துகாச்சி,
இளஞ்சூட்டில் 2-3 துளி காதில் விடச்சீதளத்தால் வந்த
காது வலிதீரும்.
இலையை நீர் விடாது அரைத்து நல்லெண்ணெயில்
வதக்கி நாய்கடிப் புண்ணில்கட்ட ஆறும்.மூன்று துளிச்
சாறு வெல்லம் கலந்து காலை,மாலை 3 நாள் மட்டும்
கொடுக்க நஞ்சு தீரும்.கடும் பத்தியம்- பகலில் தயிர்
சோறும்இரவில் பால் சோறும் உப்பில்லாமல்
சாப்பிடவும்.
இலைச்சாற்றைச் சமளவு தேங்காய் எண்ணெயில் காச்சி
சிறிதளவு மயில் துத்தம் கலந்து வெளிப்பூச்சாகப்
பயன்படுத்த ரணம் சதைவளரும் புண்புரைகள், தீரும்.
ஊமத்தைப் பிஞ்சை அவரவர் உமிழ் நீரில்மையாய்
அரைத்துத் தடவ புழுவெட்டு தீரும்,புழு இறந்து முடி
வளரும்.
இலை, பூ, விதை மூன்றையும் பாலில் பிட்டவியலாய்
அவித்து உலர்த்தி, தூள் செய்து (ஒன்றிரண்டாய்)
பிடியாய்ச் செய்து புகைக்க ஆஸ்துமா, மூச்சுத்திணரல்
உடனே குறையும்.
ஊமத்தை மயக்கத்தை உண்டாக்கும்.
விடத்தன்மையுடையது. இதன் விடம் முறிய
தாமரைக்கிழங்கை அரைத்து பாலில் இரு வேழை
மூன்று நாள்கொடுக்கலாம். இக்காய் பில்லி, சூன்யம்
ஆகியவற்றை அகற்றும், முறிக்கும்.
சித்தம் பிரமை -: ஊமத்தம் பூவை இரவு
தண்ணீரில்போட்டு ஊறவைக்கவும். மறு நாள்
காலைதலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கவைக்கவும். 5-7
நாள் இவ்வாறு குளிக்க வைத்தால் இந்தப் பிரமை
உன்மத்தம், பைத்தியம் குணமாகி விடும்.
அனைத்து வகைப் புண்ணுக்கும். –
ஊமத்தம்இலைச்சாறு 500 மி,லி.தேங்காய்
எண்ணெய்500 மி.லி. கலந்து மயில் துத்தம் 30
கிராம்போட்டு சுண்டக் காச்சி சாறு வடிக்கவும்.இதனை
அனைத்து வகையான புண்களுக்கும்மேல் பூச்சாக இட

குணமடையும்.மேகப் புண், நீரிழிவுப்புண், ஆராத குழிப்புண், வளர் புண் குணமடையும்.
பேய்குணம் – :இதன் காய்,விதையும், மருதாணிப் பூவும், உலர்த்திய தூள் புகைக்க பேய் குணம் விலகும்.

19

கீழாநெல்லி

கீழாநெல்லி

1) வேறுபெயர்கள் *-:* கீழ்காய் நெல்லி, கீழ்வாய் நெல்லி.காட்டு நெல்லிக்காய், பூமியாமலக், பூளியாபாலி.

2) தாவரப்பெயர் *-:* PHYLLANTHUS AMARUS.

3) தாவரக்குடும்பம் *-:* EUPHORBIACEAE.

4) வளரும் தன்மை *-:* இது ஒரு குறுஞ் செடி, 60-70 செ.மீ.வரை உயரம் வளரும். மாற்றடுக்கில் இரு சீராய் அமைந்தசிறு இலைகளை உடையது. இலைக் கொத்தின் அடிப்புரத்தில் கீழ் நோக்கிய காய்கள் இருக்கும். இலைக்கொத்தின் மேற்புரத்தில் மேல் நோக்கிய காய்களை உடைய மேலாநெல்லியும் உண்டு. ஆகவே கீழா நெல்லி தான் என்பதறுகு, காய்கள் கீழ்நோக்கி அடிப்புரத்தில் இருக்கினவா என ஊர்ஜிதப்படுத்திய பின்னர் தான் இதனைப் பயன் படுத்த வேண்டும்.மிகவும் குறுகிய வயதுடைய இது

இந்திய மருத்துவத்தில் அறிய மூலிகையாகக் கருதப்படுகிறது. ஆண்டு முழுதும் பயிரிடப்படும் இது மேல் நாட்டிற்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படும் பயிர்களுள் ஒன்று. இது விதைத்த 3 – 4 மாதத்தில் அருவடைசெய்யலாம். விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகறது.

5) பயன் தரும் பாகங்கள் -: செடி முழுதும், தண்டு, வேர், மற்றும் இலைகள்.

6) பயன்கள் -: மஞ்சக்காமாலை, மேகம், கண்நோய், பித்தநோய் சிறுநீர் பெருக்கியாகவும், வெப்பு அகற்றியாகவும் வீக்கம், கட்டி, ஆகியவற்றைக் கரைத்து நரம்பு சதை ஆகியவற்றைச் சுருங்கச் செய்யும் மருந்தாகவும் செயற்படும். தீராத தலைவலி, கல்லீரல் பழுது, இரத்த சோகை இவைகளுக்கு மருந்தாகும்.

கீழாநெல்லி செடி 4 ஏலக்காய் அரிசி, கறிமஞ்சள் தூள் இவை வகைக்கு ஒரு காசு எடை சேர்த்து ஈரவெங்காயம் ஒன்று சேர்த்து பசுவின் பால் விட்டரைத்து அரைத்த கல்கத்தை பால் மோர் ஏதேனும் ஒரு அனுபானத்தில் கலக்கி காலை மாலை கொடுக்க காமாலை நிச்சயம் குணமாகும்.

நல்லெண்ணைய் இரண்டு ஆழாக்கு கீழாநெல்லிவேர், கருஞ்சீரகம், நற்சீரகம் இவை வகைக்குகால் பலம் (9 கிராம்) பசும்பால் விட்டு அரைத்துகலக்கிக் காச்சி வடித்து தலை முழுகி வரலாம்இது கீழாநெல்லி தைலமாகும்.

கீழா நெல்லி சமூலம் 4 அல்லது 5 செடி,விஷ்ணுகிரந்தி ஒரு கைப்பிடி, கரிசாலை ஒரு கைப்பிடி,சீரகம், ஏலக்காய், பறங்கிச்சக்கை வகைக்கு 5 கிராம், ஆங்கூர் திராட்சை 20 கிராம், தண்ணீர் இரண்டு லிட்டர் விட்டு நாலில் ஒன்றாகக் சுறுக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு 60 முதல் 90 மில்லி தினம் இரு வேளை சாப்பிட்டுவர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

நெல்லி சமூலம் 30 கிராம் 4 மிளகுடன் சிதைத்து2 குவளை நீரில் பொட்டு ஒரு குவளையாகக்காச்சி மூன்று வேளையாகக் குடித்து வர சூடு,சுரம்,தேக

எரிச்சல் தீரும்.

இலையில் உப்பு சேர்த்து அரைத்துத் தடவிக்குளிக்கச் சொறி சிரங்கு, நமச்சல் தீரும்.

கீழாநெல்லி இலை, மூக்கிரட்டை இலை, பொன்னாங்கண்ணி இலை, சம அளவு அரைத்து கழற்சிக் காயளவு மோரில் கலக்கி 45 நாள்கள் கொள்ள மாலைக்கண், பார்வை மங்கல், வெள்ளெழுத்து தீரும்.

இதன் இலைச் சாறு பொன்னாங்கண்ணி சாறு சமன் கலந்து நல்லெண்ணையுடன் கலந்து காச்சி தலை முழுக பார்வை கோளாறு தீரும்.

கீழாநெல்லி வேர், அசோகப்பட்டை, அத்திப்பட்டை ஆகியவற்றை இடித்து தூள் செய்து சம அளவு கலந்து வேளைக்கு 10 கிராம் வீதம் காலை மாலை வெந்நீருடன் 40 நாள் கொள்ள பெரும்பாடு, வெள்ளை, மாதவிடாய் தாமதம் உதிரச்சிக்கல் தீரும்.

கீழாநெல்லி இலை, கரிசிலாங்கண்ணி இலை தும்பையிலை சமன் அரைத்து பெரியோருக்கு புன்னைக் காயளவு, இளைஞ்யர்களுக்குக் கழற்சிக்காயளவு, சிறுவர்களுக்குச் சுண்டைக்காயளவு பாலில் பத்து நாள் கொடுத்துக் காரம் புளி நீக்கி, பால் மோர் சோறும் அரை உப்புமாகச் சாப்பிட காமாலை தீரும்.

கீழாநெல்லிசாறு, உந்தாமணிச் சாறு, குப்பைமேனி சாறு சமன் கலந்து நல்லெண்ணெயில் எரித்து நசியமிடப் பீனிசம், ஓயாத்தலைவலி நீர் வடிதல் ஆகியவை தீரும்.

ஓரிதழ் தாமரையுடன் சமன் கீழாநெல்லி சேர்த்தரைத்து நெல்லிக் காயளவு அதிகாலை 45 நாள்கள் சாப்பிட வாலிப வயோதிகம் நீங்கும்.

கீழா நெல்லியுடன் சமன் கரிசிலாகண்ணிச் சேர்த்து அரைத்து பசும் பாலுடன் 45 நாள்கள் சாப்பிடக் கல்லீரல் பழுது, பாண்டு, சோகை, இரத்தமின்மை தீரும்.

20

துத்தி

துத்தி.
1) வேறுபெயர்கள் -: கக்கடி, கிக்கசி, துத்திக்கீரை.
2) தாவரப்பெயர் -: ABUTILON INDICUM.
3) தாவரக்குடும்பம் -: MALVACEAE.
4) வகைகள் -: பசும்துத்தி, கருந்துத்தி, சிறுத்துத்தி, பெருந்துத்தி, எலிச்செவிதுத்தி, நிலத்துத்தி, ஐயிதழ்துத்தி, ஓட்டுத்துத்தி, கண்டுத்துத்தி, காட்டுத்துத்தி,கொடித்துத்தி, நாடத்துத்தி, பணியாரத்துத்தி, பொட்டகத்துத்தி, பலன் எல்லாம் ஒன்றே.
5) தாவர அமைப்பு -: இது கீரை வகையைச் சேர்ந்தது. ஆனால் இதனைப் பெரும்பாலும்எவரும் சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவதில்லை.மற்ற கீரைகளைப் போலவே பொரியல் சமையல்செய்து சாப்பிடலாம். இது உடல் நலத்திற்குபாதுகாப்பானது. இதைய வடிவ இலைகளையும்அரச இலை போன்று ஓரங்களில் அறிவாள்போன்று இருக்கும். மஞ்சள் நிற சிறு பூக்களையும்தோடு வடிவக் காய்களையும் உடைய செடி.இலையில் மென்மையான சுவையுண்டு, உடலில்பட்டால் சற்றே அரிக்கும்.

தமிழகத்திலுள்ளஎல்லா மாவட்டங்களிலும், உஷ்ண பிரதேசங்களில் தானே வளர்கிறது.
நான்கையிந்தடிஉயரம் வரை வளரும். விதைமூலம் இனப்பெருக்கம்அடைகின்றது.
6) பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, பூ, வேர்,பட்டை, ஆகியவை மருத்துவப் பயனுடையவை.
7) மருத்துவப்பயன்கள் -: துத்தி உடலிலுள்ளபுண்களைஆற்றி, மலத்தை இளக்கி உடலைத் தேற்றுகிறது.
துத்தி இலையைக் கொண்டுவந்து மண் பாண்டத்தில் போட்டு விளக்கெண்ணெய் ஊற்றி நன்றாகவதக்கி கை பொருக்கும் சூட்டில் வாழை இலைஅல்லது பெரிய வெற்றிலையில் வைத்து கோவணம்கட்டுவது போன்று துணியைவைத்துக் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இது போன்று தினசரி இரவு படுக்கைக்கு முன்னர் செய்து வந்தால் மூலவீக்கம், வலி, குத்தல், எரிச்சல் ரத்த மூலம், கீழ்மூலம்ஆகியவை நீங்கி நலம் உண்டாகும்.
துத்தி இலை வேர் முதலியவற்றை முறைப்படிகுடிநீரிட்டு பல் ஈறுகளிலிருந்து ரத்தம் வருபவர்கள்வாய் கொப்பளித்து வர ரத்தம் வடிவது நிற்கும்.
உடலில் ஏற்படும் வலிகளுக்கு துத்தி இலையைகொதிக்கும் நீரில் போட்டு வேக வைத்து அந்நீரில்துணியை முக்கி ஒற்றடமிட்டு வந்தால் வலிகுணமாகும்.
கழிச்சல் இருப்பவர்கள் துத்தி இலையின் சாறுஇருபத்தினான்கு கிராம் நெய் பன்னிரண்டு கிராம்கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் குணமாகும்.
ஆசன வாய்க் கடுப்பு, சூடு முதலியவற்றால்பாதிக்கப்பட்டவர்கள் துத்தி இலைக் குடிநீருடன்பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து உட்கொண்டு வர நலம் தரும். மலத்தை இளக்கும்.
துத்தி இலையை பருப்புடன் சேர்த்து உண்டுவந்தால் மூலச்சூடு நீங்கும்.
எழிதில் பழுக்காத கட்டிகளின் மீது துத்தி இலையைஇடித்துப் பிழிந்த சாற்றை அரிசி மாவுடன் கலந்துகளியாகக்கிண்டி கட்டிகளின் மீது பூசி, கட்டிவந்தால் அவை எளிதில் பழுத்த உடையும்.
இரத்தவாந்தியால் துன்பப்படுபவர்கள் துத்திப்பூவை நன்கு உலரவைத்து சூரணம் செய்துதேவையான

அளவு பாலும் கற்கண்டும்சேர்த்து அருந்தி வந்தால்
ரத்த வாந்தி நின்றுஉடல் குளிர்ச்சியாகும்.
ஆண்மையையும்இது பெருக்கும்.
துத்திப் பூவை உலர்த்தி பொடி செய்து சம
அளவுசர்க்கரை கலந்து பசும் பாலுடன் அருந்தி
வந்தால்நுரையீரல் கபம், இருமல், இரைப்பு,
காசநோய்இரத்த வாந்தி, முதலியவை குண்மாகும்.
துத்தி விதைகளைப் பொடித்து சர்கரையுடன்கலந்து
இருநூற்று ஐம்பது மி.கி. முதல் ஐநூறுமி.கி. அளவு
உண்டு வந்தால் சரும நோய்கள்உடல் சூடு,
தொழுநோய், கருமேகம், வெண்மேகம், மேகஅனல்
முதலியவை கட்டுப்படும்.
வெள்ளைபடுதல் நோய், மூலம் உடையவர்கள்இதன்
விதையைக் குடிநீர் செய்து முப்பது முதல்அறுபது மி.லி.
அருந்தி வரலாம்.
துத்தி வேர் முப்பத்தயிந்து கிராம் திராட்சைப்பழம்
பதினேழு கிராம் நீர் எழுநூறு மி.லிசேர்த்து நன்கு காச்சி
நூற்று எழுபது மி.லிஆக வற்ற வைத்து வடிகட்டி
காலை மாலைஇரு வேளையும் முப்பது முதல் அறுபது
மி.லி. அருந்தி வந்தால் தாகம், நீரடைப்பு, மேகச்சூடு,
முதலியவை குணமாகும்.
துத்தி விதைகளைப் பொடிசெய்து சம
அளவுகற்கண்டுப் பொடிகலந்து அரை முதல் ஒரு
கிராம் இரண்டு வேளை நெய்யுடன் குழைத்துஉண்டு
வந்தால் வெண்புள்ளி நோய் குண்மாகும்.
துத்தி வேரை உலர்த்தி பொடி செய்து மூன்றுகிராம்
முதல் ஐந்து கிராம் வீதம் தினமும்பாலில்சேர்த்துக்
குடித்து வர மூலச் சூடுதணியும்.
வாயு சம்பந்தப் பட்ட வியாதிகளுக்கும் இடுப்புவலி,
பழைய மலத்தினால்உண்டாகும் பூச்சிகள்ஒழிய இந்தக்
கீரையை அடிக்கடி கடைந்தோபொரியல்செய்தோ
உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டு வந்தால் யாவும்
குண்மடையும்.
எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், முதலில் எலும்பைஒழுங்கு
படுத்திக் கட்டிக் கொண்டு இந்த இலையை நன்றாக
அரைத்து மேலே கனமாகப்பூச அதன்மேல்
துணியைச்சுற்றி அசையாமல்வைத்திருந்தால்வெகு
விரைவில் முறிந்தஎலும்பு கூடி குணமாகும்.
துத்தி இலையை நன்றாக அரைத்துக் கசக்கிசாறு
எடுத்துக்கொண்டு அந்தச்சாற்றுடன்தேங்காய்

எண்ணெய் சேர்த்து நீர் சுண்டும்அளவு நன்றாக க்காச்சி வடிகட்டிப் பாட்டிலில்வைத்துக் கரப்பான் கண்ட குழந்தைகளுக்குதடவி வந்தால் இந்நோய் குணமாகும். குடற்புண்ணால் வேதனைபடுகின்றவர்கள்துத்தி கஷாயத்தை தினசரி மூன்று வேளைசர்கரை கலந்து குடித்து வந்தால் பூரண குணம்பெறலாம். தவிர நீர்சுளுக்கு, தொண்டை கம்மல்சொரிசிரங்கு உள்ளவர்கள்இந்தக் கஷாயத்தைக்குடித்து குணமடையலாம்

21

ரோஸ்மேரி

ரோஸ்மேரி.

1) மூலிகையின் பெயர் – ரோஸ்மேரி.

2) தாவரப்பெயர் – ROSEMARINUS OFFICINALIS.
3) தாவரக்குடும்பம் – LABIATAE.
4) தாவர அமைப்பு – இது ஒரு குருஞ்செடி. இது ஸ்பெயின் போர்சுக்கலிலிருந்து இந்தியாவுக்கு வந்தது. நீள் பாத்தி அமைத்து இரண்டடிக்கு இரண்டடி இடைவெளி விட்டு நாற்றுக்களை நடுவார்கள். ஐந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை நீர் பாச்ச வேண்டும். இதன் இலைகள் எதிர் அடுக்கில் வேப்பிலை போன்று கூர்மையாக ஊசிபோன்றும் இருக்கும். நட்ட எட்டாவது மாதம் முதல் இலை தண்டு அறுவடை செய்யலாம். இலையை ஐந்து நாட்கள் நிழலில் உலரவைத்து பின்

எண்ணெய் எடுப்பார்கள், இலை இரண்டு மாத த்திற்கு ஒரு முறை அறுவடை செய்வார்கள். அப்போது 30 -50 செ.மீ.நீளமுள்ள குச்சியுடன் பூவையும் சேர்த்து அறுவடைசெய்யவேண்டும். வெட்டுக்குச்சிகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யலாம். 8 – 10 செ.மீ நீளமுள்ள குச்சுகள் இதற்கு ஏற்றவை. வெட்டுக் குச்சிகள் 40 நாட்களில்வேர் பிடிக்கும்.இதன் இலைகள் வாசனையாக இருக்கும். ரோஸ்மேரி மலைப்பகுதிகளில் நன்றாக வளரும். சம வெளியில் வளர்வது எண்ணெய் எடுக்கும் சதவிகிதம் மிகக்குறைவாகஇருக்கும்.
5) பயன் தரும் பாகங்கள் – இலை, தண்டு, பூ ஆகியவை.
6) மருத்துவப்பயன்கள் – ரோஸ்மேரி இலை தண்டு,பூ,இவைகளில்லருந்து எடுக்கப் படும் வாசனை எண்ணெய் பூச்சிக் கொல்லியாகப் பயன்படுகிறது. இலைகளில் உள்ள வாசனைப் பொருள் அழகு சாதனப் பொருட்கள் செய்யப் பயன் படுகிறது. மேலும் உணவு, உணவுப் பொருள்களைப் பதப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது. இது சிறுநீர் சம்பந்தமான கோளாறுகளுக்கு நல்ல மருந்தாகும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சியூட்ட, சுத்தப்படுத்திய நீருடன் கலந்தும் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. இதன் இலைகளை பச்சையாகவும், காயவைத்தும் தேநீருடன் கொதிக்க வைத்து நன்கு கலந்து பருகினால் சுவையாகவும், உடலுக்குப் புத்துணச்சியையும் ஊட்டுகின்றது. இது இரத்த ஓட்டப் பாதைகளை சீராக வைக்கக் பயன்படுகிறது. உடலின் மேல் பாகத்தில் தேனீக்கள் கொட்டியதைக் குணப்படுதுகிறது. வாய் நாற்றத்தையும் போக்கும், பாலுண்ர்வைத் தூண்டுகின்றது. நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றது. வயிற்று வலி, தலை வலிகளைக் குணப்படுத்துகின்றது. பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகளைக் குணமாக்குகிறது. ரோஸ்மேரி இலையின்பொடியை மாமிசம், மீன் போன்ற உணவுப் பொருளோடு சேர்க்கும் போது விஷத்தன்மையைப் போக்குகின்றது.தொண்டைப் புண், பல் ஈறு வலி, நாட்பட்ட ஆறாதபுண் இவைகளைக் குணப்படுத்துகின்றது. இதன் எண்ணெய் ஞாபக சத்தியை அதிகறிக்கின்றது. உடல் அறிப்பையும், தசைநார்களில் ஏற்படும் வலிகளைக்

குணப்படுத்துகின்றது.
(ROSEMARY (Rosmarinus officinalis) is a stimulant of the circulatory system. It is used to treat bites and stings externally. Internally, it is used to treat migraines, bad breath, and to stimulate the sexual organs. It is also used to treat nervous disorders, upset stomachs, and is used to regulate the menstrual cycle and ease cramps. Mixing the crushed leaves generously into meats, fish and potato salads prevents food poisoning while using itin antiseptic gargles relieves sore throat, gum problems and canker sores.The essential oil is used in aromatherapy as an inhalant and decongestant, and to enhance memory. Rosemary is also used in lotions to ease arthritisand muscle pain.)

22

வெட்டிவேர்

வெட்டிவேர்.

1) மூலிகையின் பெயர் -: வெட்டிவேர்.

2) வேறுபெயர்கள் -: குருவேர், உசிர், வீராணம்.
3) தாவரப்பெயர் -: CHRYSOPOGON ZIZANIOIDES.
4) தாவரக்குடும்பம் -: POACEAE.
5) தாவர அமைப்பு -: இது அனைத்துவகை மண்ணிலும் வளரும்.வெட்டிவேர் புல் இனத்தைச் சேர்ந்தது. இது பெரும்பாலும் மணற்பாங்கான இடங்களிலும், ஆற்றுப் படுகைகளிலும் சிறப்பாக வளரும். நாணல் மற்றும் தர்ப்பைப் புற்களைப் போல்வளரும். இது நான்கு முதல் ஐந்து அடி உயரம் வரை வளரும்.வேர் கொத்துக் கொத்தாக இருக்கும். இதன் வேரை வெட்டி எடுத்த பின் புல்லையும் வேரையும் வெட்டி நடுவில் உள்ள துண்டை மீண்டும் புதிதாக நட்டு பயிரிடுவதால் வெட்டி வேர் என வழங்கப்படுகிறது. இதன் வேர் கருப்பு நிறமாக மணத்துடன் இருக்கும். இதனை பெண்கள் மணத்திற்காக தலையிலும் அணிவதுண்டு. இது உடலின் வேர்வையும், சிறு நீரையும் பெருக்கி

வெப்பத்தை அகற்றி உடலுக்கு உரமாக்கியாகவும் செயல்படுகிறது. இதை ஒரு வருடத்தில் வெட்டி எடுக்கலாம்.வேர் குச்சிகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகின்றது.இதன் பூ ஊதா நிறத்தில் இருக்கும். இதன் வேர் இரண்டு முதல் நான்கு மீட்டர் ஆழம் வரை செல்லும்.இது லெமன்கிரேஸ், பாம்ரோஸா புல் போன்று வளரும். வெட்டிவேர்மண் அரிப்பைத் தடுக்கும். மாடுகள் இதன் புல்லைத் தின்னும்.
6) பயன் தரும் பாகம் -: வேர் மட்டும்.
7) மருத்துவப் பயன்கள் -: வெட்டி வேர் குளிர்ச்சியைத் தருவதுடன் நல்ல நறு மணத்தையும், உச்சாகத்தையும் தரக்கூடியது. வெட்டி வேர் சிறந்த மருத்துவப் பயனுடையது. இதிலிருந்து எடுக்கப் படும்.தைலமும் நறு மணம் கொண்டது. இதனை மணமூட்டியாக தைலங்களிலும். குளியல் சோப்புகளிலும், பயன் படுத்துவதுண்டு. இந்த எண்ணெய்யை கை,கால் பிடிப்புகளுக்குத் தடவி வர நல்ல குணம் தெரியும்.இது காய்ச்சல் மற்றும் வயிற்றில் ஏற்படும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும். நாவறட்சி, தாகம் நீக்குவதுடன் மன மகிழ்ச்சி உண்டாகும். வாந்தி பேதிக்கும் இது நல்ல மருந்தாகும்.
வெட்டி வேரை நன்கு உலர்த்தி பொடிசெய்து கொண்டு 200 மி.கி. முதல் 400 மி.கி. அளவு எடுத்து நீரில் ஊறப்போட்டு அந்த ஊறல் நீரை 30 மி.லி. முதல் 65 மி.லி. அளவு வீதம் அருந்தி வர காச்சல் மற்றும் வயிற்றில் ஏற்படும் நோய்கள் கட்டுப் படும்.
வெட்டி வேரைக்கொண்டு செய்யப்படும். விசிறியைக் கொண்டு வீசி வர உடல் எரிச்சல், நாவறட்சி தாகம், இவை நீங்கும். மனம்மகிழ்ச்சியம் உண்டாகும்.
கோடை காலத்தில் வெட்டி வேரைக் கொண்டு செய்யப்படும் தட்டிகளை ஜன்னல்களில் கட்டி வர அறையின் வெப்பத்தைக் குறைத்து மனத்தையும் குளிர்சியையும் தரும்.
வெட்டிவேரை இரண்டுபிடி எடுத்து ஒரு மண் பாண்டத்தில்போட்டு நன்கு காச்சிய சுடுநீரில் திருநீற்றுப்பச்சை விதையைப்போட்டு வைத்து வெயில் நேரத்தில் குடித்து வர, சூட்டினால் உண்டான தேக எரிச்சல், தாது நஷ்டம், கழுத்துவலி, கோடைக்கொப்பளங்கள், சொட்டுச் சொட்டாக சிறுநீர் இறங்குதல்முதலிய உஷ்ண வியாதிகள் யாவும்

தணியும். வெட்டி வேரைக்கொண்டு குழித்தைலம் இறக்கி அதனை 1 முதல் 2 துளி சர்கரையில் கலந்து கொடுக்க வாந்தி பேதி குண்மாகும்.
கோடைகாலத்தில் நீர் எரிச்சல், தேக எரிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு, முதலிய நோயால் அவதிப் படுபவர்கள் வெட்டிவேரை சுத்தம் செய்து உலர்த்திப் பொடிசெய்து கொண்டுஅதனுடன் பெருஞ்சீரகம் பொடி செர்த்து சம அளவு எடுத்துவெந்நீரில் 200 மி.கி. அருந்தி வர குணம் தெரியும். வெட்டிவேரை இருக்கைகளிலும், குடிநீரில் போட்டும் பயன் படுத்துகிறார்கள்.

23

சிறுபீளை

சிறுபீளை.

1) மூலிகையின் பெயர் -: சிறுபீளை.

2) வேறுபெயர்கள் -: சிறுகண்பீளை, கண் பீளை, கற்பேதி,பெரும் பீளை என்ற இனமும் உண்டு.

3) தாவரப்பெயர் -: AERVALANATA.

4) தாவரக்குடும்பம் -: AMARANTACEAE.

5) தாவர அமைப்பு -: இது சிறு செடிவகையைச் சார்ந்ததுஇந்தியாவில் ஈரப்பாங்கான இடங்களில் பரவலாக வளர்கிறது.இதன் இலைகள் சிறியதாக நீள் வட்டவடிவில் இருக்கும்,ஒவ்வொரு இலைக்கும் இடையில் பூக்கள் இருக்கும்,பூக்கள் தண்டுடன் ஒட்டி அவல் போன்ற வடிவமாக இருக்கும்.

6) பயன் படும் பாகங்கள் -: சிறு பீளையின் எல்லாபாகமும்மருத்துவதற்குப் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

7) செய்கை -: இது சிறு நீரைப் பெருக்கி, கற்களை கரைக்கும்செய்கை உடையது.

8) மருத்துவப் பயன்கள் -: சிறுபீளைச் செடிக்குத் தேகம் வெளிறல், அசிர்க்கா ரோகம், வாத மூத்திரக் கிரிச்சபம் முத்தோஷம், மூத்திரச் சிக்கல், அஸ்மரி, அந்திர பித்த வாதும் சோனித வாதங்கள் ஆகியன போம் என்க.

சிறு கண் பீளை இலையை இடித்து சாறு எடுத்து பதினைந்து மி.லி.வீதம் மூன்று வேளை அருந்தி வரநீர் எரிச்சல், நீரடைப்பு, பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போது உண்டாகும் அதிகமான ரத்தப் போக்கு முதலியவை குணமாகும்.

கருத்தரித்த பெண்களுக்கு ஏற்படும் தளர்ச்சியை நீக்கி உடலுக்கு வன்மை கொடுக்க இதன் வேரைக் கொண்டு செய்யப்படும் கஞ்சி நல்லது.

சிறுகண் பீளை வேர்ப்பட்டையையும், பனைவெல்லத்தையும் சம அளவாக எடுத்து நன்கு அரைத்து இருநூறு மி.லி.பசும் பாலுடன் கலந்து தினந்தோறும் இரண்டு வேளை அருந்தி வந்தால் நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, முதலிய நோய்கள்குணமாகும்.

சிறுகண் பீளையின் எல்லா பாகங்களையும், பேராமுட்டிவேர், நாகலிங்க வேர், சிறுநெருஞ்சில், இவைகளையும்சம அளவாக எடுத்து, தேவையான அளவு நீர்விட்டுக்காய்ச்சி வடிகட்டி கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு, மற்றும் சிறு நீரக நோய்களுக்குக் கொடுத்து வரலாம். இதனையே படிகாரம், வெடியுப்பு, நண்டுக்கல் இவைகளைக் கொண்டு செய்யப் படும் பற்பங்களுக்கு துணை மருந்தாகவும் கொடுத்து வரலாம்.

சிறு பீளை வேரில் அரைப்பலம் பஞ்சுபோல் தட்டி அரைப்படி நீரில் போட்டு வீசம் படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சிவடிகட்டி உள்ளுக்கு இரண்டு வேளை கொடுக்க நீர்கட்டைஉடைக்கும். நாகத்தைச் சுத்தி செய்து கடாயிலிட்டுகண்ணான் உலையில் வைத்து ஊதிக் கடாயானது நெருப்பைப்போல் இருக்கும் போது சிறு பீளையை பொடியாக வெட்டிப்போட்டுக் கரண்டியினால் துழாவிக் கொடுக்கப் பூத்தபற்ப மாகும்.

ஆறவிட்டு வஸ்திரகாயம் செய்து 1 – 1.5குன்றி எடை நெய், வெண்ணெய் முதலியவற்றில் தினம்இரண்டு வேளை கொடுக்க நீர் கட்டை உடைக்கும்.வெள்ளை, வேட்டை குணமாகும்.

பெரும் பீளையானது மிகு சோமையும், பைசாசு முதலியசங்கை தோஷமும், கல்லடைப்பு முதலிய சில ரோகங்களும் தீரும்.

இதன் வேரைத்தட்டி அரைப் பலம் எடைக்கு ஒரு குடுவையில்போட்டு அரைப்படி சலம் விட்டு வீசம் படியாகச் சுண்டகாய்ச்சி வடிகட்டி வேளைக்கு 1 – 1.5 அவுன்ஸ் அளவு தினம் 2 -3 வேளை உட்கொள்ள நீர்கட்டு, கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு போம். இதன் கியாழம் பாஷாணங்களின் வீறை அடக்கும்.

24

முடக்கற்றான்

முடக்கற்றான்.

1) மூலிகையின் பெயர் ***-:*** முடக்கற்றான்.

2) வேறுபெயர்கள் ***-:*** முடக்கறுத்தான், முடர்குற்றான், மொடக்கொத்தான்.

3) தாவரப்பெயர் ***-:*** CARDIOSPERMUM HALICACABUM.

4) தாவரக்குடும்பம் ***-:*** SAPINDACEAE.

5) பயன் தரும் பாகங்கள் ***-:*** இலை, தண்டு, வேர் முதலியன.

6) தாவர அமைப்பு ***-:*** முடக்கற்றான் கொடிவகையைச் சேர்ந்தது. இது இந்தியாவிலும், இலங்கையிலும்

அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.குளிர்ந்த ஈரச்சத்துள்ள இடத்தில்தான் முடக்கற்றான் பயிராகும்.தோட்டங்கள், வீட்டு வேலி இவைகளிலுள்ள பெரிய செடிகளின்மேல் படர்ந்து வளரும். உஷ்ண பிரதேசங்களில் முடக்கற்றான் கொடியைப் பார்க்கமுடியாது. வளமான இடங்களில் இந்தக் கொடிசற்று பெரிய இலைகளுடன் செழிப்பாகப் படரும். இந்தக் கொடியின்தண்டும் இலைக் காம்பும் மெல்லியதாகவே இருக்கும். இது ஏறுகொடியாக சுமார் 3.5 மீ. அளவு படரும்.

இதன் தண்டு, இலை, காம்பு எல்லாம் நல்ல பச்சை நிறமாகவே இருக்கும். இதன் பூ வெண்நிறமாக இருக்கும். இதன் காய் மூன்று பிரிவாகப் பிரிந்து உப்பலான மூன்று தனித் தனி அறைகளைக் கொண்டதாக இருக்கும். ஒவ்வோர் அறையிலும் ஒரு விதை வீதம் ஒரு காயில் மூன்று விதைகள் இருக்கும். காயைப் பறித்துத் தோலை உறித்தால் உள்ளே மிளகளவு, பச்சை நிறமான விதைகள் இருக்கும். அதன் ஒரு பகுதியில் நிலாப்பிறைபோல் ஒரு வெண்ணிறக் குறி தோன்றும்.

இதன் காய் முற்றிய பின் பழுப்பு நிரமாக மாறிக் காய்து விடும். இதை மற்ற கீரைகளுடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம்.இதை தனியாக மருந்தாகவும் பயன் படுத்தலாம்.

இதன் இலையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் -: ஈரப்பதம்-83.3, புரதச்சத்து-4.7, கொழுப்புச் சத்து 0.6, மாவு சத்து 9.1, தாது சத்து 2.3, சக்தி-6 கலோரி முதலியவை உள்ளது. விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப் படுகிறது.

முடக்கு + அறுத்தான் = முடக்கற்றான். இது மூட்டுக்களை முடக்கி வைக்கும்மூட்டு வாத நோயை அகற்றுவதால் முடக்கற்றான்எனப் பெயர் பெற்றது.

குழந்தை பிரசவிக்கும் நேரத்தில் ஒரு சில பெண்கள் ரொம்ப கஷ்டப் படுவார்கள் இவர்கள் வேதனையைக் குறைத்து, சுகமாகசுலபமாக பிரசவிக்கச் செய்ய இந்த முடக்கற்றான் நன்கு பயன்படுகிறது.

சுகப்பிரசவம் ஆக **-:** முடக்கற்றான் இலையைத் தேவையான அளவுகொண்டு வந்து அதைக் காரமில்லாத அம்மியில் வைத்து மை போல்அரைத்து, பிரசவிக்கக் கஷ்டப்படும் பெண்களின் அடிவயிற்றில் கனமாகப் பூசிவிட்டால் கால் மணி நேரத்திற்குள் சுகப் பிரசவம் ஏற்படும். கஷ்டமோ, களைப்போ தோன்றாது. மருத்துவமனை அருகிலில்லாத கிராமங்களில் உள்ள மருத்துவம் பார்க்கும் பெண்களும், பாட்டி மார்களும் இந்த முறையையே கையாண்டு வருகின்றனர். இது கை கண்ட முறையாகும்.

மலச்சிக்கல், வாயு, வாதம், குணமாக **-:** மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை முடக்கற்றான் இரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால்உடலிலுள்ள வாய்வு கலைந்து வெளியேறி விடும். வாய்வு, வாதம்,மலர்ச்சிக்கள் சம்பந்தப் பட்ட எல்லாக் கோளாறுகளும் நீங்கும்.

முடக்கற்றான் இரசம் தயாரிக்கும் முறை **-:** ஒரு கை பிடியளவுமுடக்கற்றான் இலை, காம்பு, தண்டு இவைகளை ஒரு சட்டியில்போட்டு ஒரு டம்ளரளவு தண்ணீர் விட்டு, நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி அந்த நீரை மட்டும் வடித்து, சாதாரண புளி இரசம் வைப்பது போல் அந்த நீரில் புளி கரைத்து, மிளகு, பூண்டு,சீரகம் சேர்த்து இரசம் தயாரிக்க வேண்டும்.

பாரிச வாய்வு குணமாக **-:** கைப்பிடியளவு முடக்கற்றான் இலையைக்கொண்டு வந்து நைத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு இதே அளவு வேலிப்பருத்தி இலையையும், சூரத்து ஆவரையிலையையும் இத்துடன் சேர்த்துஇரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு ஒரு டம்ளராக வடிகட்டிக் காலைவேளையில் மட்டும் தொடர்ந்து மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுத்து வந்தால்பாரிச வாய்வு குணமாகும். தேவையானால் மூன்று நாட்கள் இடைவெளிவிட்டு, மறுபடி 3 நாளாக மூன்று முறை கொடுத்து வந்தால், பாரிசவாய்வு பூரணமாகக் குணமாகும்.

சுக பேதிக்கு **-:** ஒரு கைப்பிடியளவு முடக்கற்றான் இலையை ஒருசட்டியில் போட்டு, வெள்ளைப் பூண்டு பற்களில் ஐந்து நைத்துஇதில் போட்டு அரைது தேக்கரண்டி அளவு மிளகை ஒன்றிரண்டாகஉடைத்து

அதையும் சேர்த்து, இரண்டு டம்ளர் அளவு தண்ணீர்விட்டு அடுப்பில் வைத்து ஒரு டம்ளர் அளவிற்கு சுண்டக் காய்ச்சியகஷாயத்தை வடிகட்டி விடியற் காலையில் சாப்பிட்டு விட்டால் பலமுறை பேதியாகும். அதிகமான பேதியினால் ஒரு எலுமச்சப் பழசாறு சாப்பிட்டால் பேதி உடனே நின்று விடும். இரசம் சாதம்மட்டும் சாப்பிடலாம். இரவு தேவையான பதார்த்தம் சாப்பிடலாம்.
முடக்கற்றான் இலைகளை எண்ணெயில் இட்டுக் காச்சி மூட்டு வலிகளுக்குப் பூசினால் நீங்கும். இதன் இலையை இடித்துப் பிழிந்துஎடுத்த சாற்றினை இரண்டு துளிகள் காதில் விட்டு வர காது வலி,காதில் இருந்து சீழ் வடிவது முதலியவை நீங்கும்.

முடக்கற்றான் இலையையும், வேரையும் குடி நீரிட்டு மூன்று வேளையாக அறுபது மில்லி வீதம் தொடர்ந்து அருந்திவர நாள்பட்டஇருமல் குணமாகும்.
சில பெண்களுக்கு மாதந்தோறும் ஒழுங்காக மாதவிலக்கு ஏற்படாதுஇவர்கள் முடக்கற்றான் இலையை வதக்கி அடி வயிற்றில் கட்டிவந்தால் மாத விலக்கு ஒழுங்காக வரும்.

முடக்கற்றான் இலையை உலர்த்தி எடுத்த பொடியுடன், சித்திரமூல வேர் பட்டை, கரிய போளம் இவைகளையும் பொடி செய்துகுறிப் பிட்ட அளவு மூன்று நாள் அருந்தி வர மாதவிலக்கு ஒழுங்காக வரும்.

முடக்கற்றான் கொடி மல மிளக்கி செய்கை உடையது. இதன் கொடியைமுறைப்படி குடிநீரிட்டு அத்துடன் ஆமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்துஅருந்த மலத்தைக் கழிக்கச் செய்யும்.

முடக்கற்றான் வேரை உலர்த்தி பின்னர் முறைப் படி குடி நீர் அருந்திவர நாள் பட்ட மூல நோய் குணமாகும்.

25

கரிசலாங்கண்ணி

கரிசலாங்கண்ணி.
1) மூலிகையின் பெயர் -: கரிசலாங்கண்ணி
2) தாவரப்பெயர் -: ECLIPTA PROSTRATA ROXB.
3) தாவரக்குடும்பம் -: ASTERACEAE.
4) வேறு பெயர்கள் -: கரிசாலை, கையாந்தகரை, கரிகா, கைகேசி, கைவீசி, கரியசாலை, கரிப்பான், கையான், பொற்றலைக்கரிப்பான்,பொற்கொடி(ECLIPTA PROCENA) என்ற பெயர்களாலும் வழங்கப்படும்.
5) வகை -: வெள்ளைக்கரிசலாங்கண்ணி, மஞ்சக்கரிசலாங்கண்ணி.
6) முக்கிய வேதியப்பொரிட்கள் -: இலைகளில் ஸ்டிக்மாஸடீரால், மற்றும்
ஏ-டெர்தைனில் மெத்தானால் மற்றும் எக்லிப்டின், நிக்கோடின் ஆல்கலாய்டுகள் உள்ளன. 16 வகையான பாலி அசிட்டெலினிக்தை
யொபீன்கள் எடுக்கப் பட்டுள்ளன.
7) தாவர அமைப்பு -: எதிரடுக்கில் அமைந்த வெள்ளை நிற மலர்கள் உடைய மிகக்குறுஞ்செடியினம். தரையோடு படர்ந்தும் வளர்வதுண்டு. தமிழகத்தின் எல்லா மாவட்டங்களிலும் ஈரமான நிலத்தில் தானே

வளர்வது.
குத்து உரோமங்கள் கொண்ட ஒரு பருவச்செடி தலை சிறியது இரு இன மலர்கள் கொண்டது. கதிருள்ளது. இலைக் கோணங்களிலோ உச்சியிலோ இருக்கும். வெளிவட்ட மலர்கள் பெண்பாலானவை, அரைவட்டத்தில் இரு வரிசையிருக்கும். உள்வட்ட மலர்கள் இரு பாலானவை, 4 -5 மடல் கொண்டுமிருக்கும், வளமானவை, பூவடிச்சிதல், அடுக்குத் தட்டு மனிவடிவமானது. பூவடிச்சிதல், இருவரிசையில் இருக்கும். இலை போன்றது பூத்தளம் தட்டையானது. அல்லிகள், பெண் மலரில், மெலிந்தும், முழுமையாகவோ, இருபிளவாகவோ இருக்கும். மஞ்சள் நிறமானவை. இருபால் மலரில், 4 – 5 மடலாயிருக்கும். மகரந்தப்பை அடி மழுங்கியது. சூல் தண்டுக் கரங்கள் குருகலாயும் மழுங்கியும் இருக்கும். கனி, அக்கீன்கள், கதிர்மலர்களில் முப்பட்டையாயும் வெடித்தும் இருக்கும். வட்டத்தட்டு மலரில் அமுக்கியிருக்கும், பாப்பஸ் 1 – 2 நுணுக்கமான பற்களாகக் காணப்படும். இது விதை மூலமும், கட்டிங் மூலமும் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படும்.
8) பயன்படும் பாகங்கள் -: செடிமுழுதும் (சமூலம்)
9. மருத்துவப் பயன்கள் -: இது இருவகைப் பூக்கள் உடையது
மஞ்சள், வெள்ளை. மஞ்சள் பூ பூப்பது மஞ்சள் காமலைக்கும் வெள்ளைப் பூ பூப்பது ஊது காமாலைக்கும் நல்ல குணத்தைத் தருகின்றன. கற்பகமூலிகை இதுவாகும். இதன் பொதுவான குணம் என்னவென்றால் கல்லீரல். மண்ணீரல். நுலையீரல், சிறு நீரகம், ஆகியவற்றைத் தூய்மை செய்கிறது. சுரபிகளைத்தூண்டுகிறது. உடல் தாதுக்களை உரமாக்குகிறது. உடலை பொன்போல் மாற்றுகிறது. இரும்பு, தங்கச் சத்திக்களை உடையது. காமாலை எதுவாயினும் குணமாக்குகின்றது. நீரிழிவைக் கட்டுப் படுத்துகின்றது. சளி, இருமல், தோல்பற்றிய நோய்களுக்கும் மருந்தாகும்.
தொந்தி கரைய -: இதனைக் கீரையாகச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம். பொரியல். கூட்டு, கடைசல் செய்து சாப்பிட உடலிலிருந்து கெட்ட நீர் வெளியாகும். உடல் குளிர்ச்சி பெறும், மலர்ச்சிக்கல் நீங்கும், அறிவு தெளிவுறும், நாளும்சாப்பிட்டு வர உடல் எடை

குறையும். தொந்தி கரையும்.
மஞ்சக் காமாலை -: மஞ்சள் பூவுடைய கரிசலாங்கண்ணி, தும்பை இலை, கீழாநெல்லி சம அளவில் அரைத்து நெல்லி அளவு பசும்பாலில் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர 7 – 10 நாளில் மஞ்சள் காமாலை முற்றிலும் குணமாகும். ஆனால் பளி, காரம் நீக்கி பத்தியம் இருக்கவேண்டும்.
காமாலை சோகை -: இதன் மஞ்சள் பூவடைய இலை 10,வேப்பிலை 6, கீழாநெல்லி இரண்டு இணுக்கு துளசி 4,இலை சேர்த்து நன்றாக மென்று காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். மோர் அரிசிக் கஞ்சி சாப்பிடலாம். 10 – 20 நாளில் காமாலை சோகை நீர் சுரவை வீக்கம், கண், முகம் வெளுத்தல் ஆகியன குணமாகும். ஊளைச் சதை குறையும், சிறுநீர்த் தடை, எரிச்சல், கை,கால், பாதம் வீக்கம் குணமாகும்.
ஆஸ்த்துமா, சளி -: கரிசலைச் சாறு + எள் நெய் வகைக்குஒரு லிட்டர் கலந்து, இதில் அதி மதுரம்100 கிராம், திப்பிலி50 கிராம் போட்டு சாறு சுண்டக் காச்சி வடிக்கவும். இதில் 5 மி.லி, அளவு காலை மாலை சாப்பிட ஆஸ்த்துமா,சளி, இருமல், குரல்கம்மல் குணமாகும். தலைக்கும் தேய்க்கலாம்.
கண்மை – :தூய்மையான வெள்ளைத் துணியில் கரிசலைச் சாறுவிட்டு உலர்த்தி, அத்துணியை எரித்துச் சாம்பலாக்கவும். இச்சாம்பலை ஆமணக்கு எண்ணெயில் மத்தித்து கண்ணில் தீட்ட கண் ஒளிபெறும். சிறந்த கண் மையாகும்.
குழந்தை இருமல் -: இதன் சாறு பத்துச் சொட்டு + தேன் பத்து துளி கலந்து வெந்நீரில் கொடுக்க குழந்தையின் இருமல், சளி குணமாகும்.
காது வலி -: இதன் சாறு காதில் விட காதுவலி தீரும்.
பாம்புக்கடி -: 200 மி.லி. மோரில் இதன் சாறு 50 மி.லி.கலந்து கொடுக்க பாம்புக் கடி விடம் குறையும், நீங்கும். தேள் கடிக்கு இலையைத் தின்னவும். அரைத்துக் கடிவாயில்கட்டவும் விடம் இறங்கும்.
நாள்பட்ட காமாலை -: முதல் நாள்காலை 10 மி.லி. எனத்தொடவ்கி 20, 30, 40, என 10 நாள் கூட்டி அதே விகிதப்படி 100 மி.லி ஆனதும் 90, 80, 70 என 10 நாள் குறைத்து ஆக இருபது நாள் சாப்பிட நாள்பட்ட முற்றிய காமாலையும் தீரும். பத்தியம் இருத்தல் வேண்டும். புளி, காரம், ஆகாது.மோரில் சாப்பிடவும்.

குட்டநோய் -: நூறுஆண்டு ஆன வேப்பம் பட்டை உலர்த்திய சூரணத்தை ஏழு முறை கரிசலாங்கண்ணி சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்திய பொடியை 5 கிராம் அளவு வெந்நீரில் சாப்பிட 48 – 144 நாளில் 18 வகை குட்டமும் குணமாகும்.
முடிவளர -: எள் நெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணையில் இதன் இலையை அரைத்துப் போட்டு கதிரொளியில் 8 நாள் புடமிட்டு வடித்துத் தலைக்குத் தேய்க்க முடி வளரும்.
வசியமூலிகை – :
பணிந்து நின்ற பொற்பாவை தன்னை நீயும்
பாலனே சுழிமுறையான் மெருகேற்று
அணிந்து நின்று “யவசிவய’ ” என்று நீயும்
அப்பனே கற்பூரம் தீபம் பார்த்து
துணிந்து நின்று பூதி தன்னைக் கையில் வாங்கிச்
சுத்தமுடன் லலாட மதில் பூசிவிட்டால்
அணிந்து நின்ற சத்துருக்கன் வசியமாவார்
அனைவருந்தான் பின் வணங்கி நிற்பார் கேளே.
————————-அகத்தியர் பரிபூரணம்.
கரிசாலை சுட்டெரித்த சாம்பல் மையை நெற்றியில் வைத்து கற்பூர தீபம் காட்டி “யவசிவய” மந்திரம் கூறி திருநீறு கொடுத்தால் அதை அணிந்தவர் வசியமாவார்.
வேர் வாந்தியுண்டாக்கியாகவும், நீர்மலம் போக்கியாகவும்பயன் படுத்தப் படுகிறது. வேர், ஆடுமாடுகளுக்குண்டாகும் குடல் புண் மற்றும் வெளிப்புண்ணை ஆற்றும் கிருமிநாசினியாகவும் பயன்படத்தப் படுகிறது. (சோப்ரா மற்றும் பலர் 1956,நட்கர்னி 1954)
இதனால் குரலுறுப்பு நோய், குணமடைந்து குரல் இனிமையாகும். பல் நோய் குணமாகும். இதன் வேர் பொடி தோலைப்பற்றிய பிணிக்கும் கொடுக்கலாம்.
கரிசாலை சாறு நல்லெண்ணெய் வகைக்கு ஒரு லிட்டர் கலந்து அதில் குமரிச்சாறு, நெல்லிக்காய்ச் சாறு வகைக்கு 250 மி.லி.சேர்த்துக் கஸ்தூரி மஞ்சள், சாதிக்காய் வகைக்கு 10 கிராம்பாலில் நெகிழ அரைத்துக் கலக்கிப் பதமுறக் காய்ச்சி வடித்து(கரிசாலைத்தைலம்) வாரம் ஒரு முறை தலையிலிட்டுக் குளித்துவரத் தலைவலி, பத்தக் கிறுகிறுப்பு, உடல் வெப்பம், பீனிசம், காது, கண் நோய்கள் தீரும்.

கரிசாலை, பூக்காத கொட்டைக் கரந்தை
ஆகியவற்றின்சமன் சூரணம் கலந்து நாள் தோரும்
காலை, மாலை அரைத் தேக்கரண்டி தேனில் சாப்பிட்டு
வர இள வயதில் தோன்றும் நரை மாறும்.

26

கண்வலிக்கிழங்கு

கண்வலிக்கிழங்கு.

1) மூலிகையின் பெயர் -: கண்வலிக்கிழங்கு

2) தாவரப்பெயர் -: GLORIOSA SUPERBA.
3) தாவரக்குடும்பம் -: LLIACEAE.

4) வேறு பெயர்கள் *-:* கலப்பைக்கிழங்கு, செங்காந்தள்மலர்,வெண்தோன்றிக் கிழங்கு, கார்த்திகைக் கிழங்கு, காந்தள்மலர்ச்செடி, நாபிக்கொடி, போன்றவை.
5) வகை *-:* க்ளோரியோசா சிற்றினங்கள், சிங்களேரி என்பன.
6) மூலப்பொரிட்கள் *-:* கோல்ச்சிசின் (Colchicines) மற்றும் சுப்பர்பின் (Superbine)
7) தாவர அமைப்பு *-:* இதற்கு வடிகால் வசதியுடைய மண்ஏற்றது. செம்மண், பொறை மண் ஏற்றது. மண்ணின் அமிலத்தன்மை 6.0 – 7.0 ஆக இருத்தல் நல்லது. கடினமான மண்உகந்தது அன்று. சிறிது வரட்சியைத் தாங்கும். வேலி ஓரங்களில்நன்றாக வளரும். இதன் பிறப்பிடம் இந்தியா. மற்ற நாடுகளான ஆசியா, ஆப்பிரிக்கா, இந்தோசீனா, மடகாஸ்கர், இலங்கை, அமரிக்கா போன்ற நாடுகளிலும் வளர்ந்து வருகின்றது. மருந்துப்பயன் கருதி வியாபார நோக்குடன் இந்தியாவில் சுமார் 2000 ஹெக்டரில் சாகுபடியாகிறது. தமிழ் நாட்டில் சேலம், கரூர், திண்டுக்கல், ஈரோடு, தஞ்சை, நாகை ஆகிய மாவட்டங்களில் தற்சமயம் பரவலாகப் பயிரிடுகின்றனர். சுமார் 1000 ஹெக்டர்கள்.பொதுவாக இதைக் கலப்பைக் கிழங்கு என அழைப்பர்கள்.இதன் கிழங்கு ‘V’ வடிவில் காணப்படும். கிழங்கு நட்ட 180 நாட்களில் பலன் தர ஆரம்பிக்கிறது. தமிழ் நாட்டில் ஜூன், ஜூலை மாதங்களில் (ஆடிப்பட்டம்) நடுவார்கள். இது கொடிவகையைச் சார்ந்தது ஆகும். இது பற்றி வளர்வதற்கு ஊன்றுகோல் தேவை. மூங்கில் கம்பு மற்றும் இரும்புக் கம்பிகளைக்கொண்டு ஒரு மீட்டர் அகலத்திற்கு 2 மீட்டர் உயரத்திற்கு பந்தல் அமைத்து அதன் மேல் கொடியை படரவிடவேண்டும். அல்லது காய்ந்த வலாரி மார் பயன்படுத்தலாம். நட்ட 30, 60, மற்றும் 90 நாட்களில் களை எடுத்தல் சிறந்தது. முதலில் நட்ட பின்பு நீர் பாச்ச வேண்டும், பின் 20 – 25 நாட்கள் இடைவெளியில் பாச்சினால் போதுமானது. ஆனால் சராசரி மழையளவு 70 செ.மீ. இருந்தால் போதுமானது. செப்டம்பர், அக்டோபர் மாதங்களில் பூக்கும். இதன் கிழங்கு ஒவ்வொன்றும் சுமார் 100 கிராம் வரை இருக்கும். கோடை காலத்தில் கிழங்குகள் ஓய்வுத்தன்மை பெற்று மழைக் காலங்களில் மட்டுமே

கொடிகள் துளிர்த்து பூத்துக் காய்க்கும். இதன் பூ பளிச்சென்று ஆரஞ்சு, மஞ்சள் வண்ணப் பூக்களைக்கொண்ட கொடியாகும். விளைந்த காய்கள் பச்சை நிறத்திலிருந்து இளம்பச்சை அல்லது பழுப்பு நிறமாக மாறி, காய்களின் தோல் கருகிவிடும். இத்தருணத்தில் காய்களைப்பறிக்க வேண்டும். காய்கள் மதிர்ச்சி பெற்ற பின் பாசனம்அவசியமில்லை.
ஒரு கொடியில் சுமார் 150 பூக்கள் வரை பூக்கும். பூக்கள் விரிகின்ற சமயம் தன் மகரந்தச் சேர்க்கை மிகவும் குறைவாக இருப்பதால் அயல் மகரந்தச் சேர்க்கை உண்டாக்க, பூக்கள் விரிந்து மகரந்தம் வெளிப்படும் சமயத்தில் அரையடி நீளமுள்ள மெல்லிய குச்சி நுனியில் சிறிது பஞ்சைக் கட்டிக் கொண்டு பூக்களில் வெளிப்படும். மகரந்தத்தைப் பஞ்சால் தொடும் போது மகரந்தத்தூள் பஞ்சின் மீது ஒட்டிக் கொள்ளும், இதனைக் கொடிகளில் உள்ள மற்ற பூக்களின் சூல் பகுதியின் மீது தொட்டு அயல் மகரந்தச் சேர்க்கை ஏற்படுத்தலாம். இதைக் காலை 8 – 11 மணிவரை செய்வதால் உற்பத்தி பெருகும். நான்கு மாதத்தில் பூத்துக் கொடி காய்ந்து விடும்.அப்போது காய்களை அறுவடை செய்ய வேண்டும். செடி ஒன்றிக்கு 100 கிராம் விதை மற்றும் ஒரு கிலோ கிழங்கு வீதம் கிடைக்கும். ஒரு ஏக்கருக்கு 500 கிலோ கிடைக்கும்.காய்களைப் 10 -15 நாட்களுக்கு நிழலில் உலர்த்தி விற்பனைக்கு அனுப்பலாம். விதைகளைக் காற்றுப் புகாதவாறு பைகளில் சேமித்து வைப்பது நல்லது. விதைகள்ஒரு கிலோ ரூ.500-00 க்கு மேல் 1000 வரை விலை போகும்.இது ஒரு முக்கிய ஏற்றுமதிப் பொருளாகும். இதன் விதைமற்றும் கிளங்குகளின் வாயிலாகப் பயிர் செய்யலாம்.எனினும் கிழங்குகள் மூலமே வணிக ரீதியில் பயிர் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.
8) பயன் படும் பாகம் – விதைகள் கிழங்குகள் ஆகியவை.
9) மருத்துவப் பயன்கள் – வாதம், மூட்டுவலி, தொழுநோய்குணமாக்கப் பயன்படுவதுடன் பேதி, பால்வினை நோய்வெண்குஷ்டம், ஆகியவற்றிக்கும் நல்லதோர் மருந்து.பிரசவ வலியைத் தூண்டும் மருந்தாகவும், சக்தி தரும்டானிக்காகவும் இருப்பதுடன், தலையில் வரும் பேன்களை ஒழிக்கவும் பயன் படுகிறது.

சுபர்பின் மற்றும் கோல்சிசின் ஆகிய மருந்துப் பொருட்கள் இதில்கிடைக்கின்றன. குடற்புழுக்கள், வயிற்று உபாதைகள் மற்றும் தேள், பாம்புக்கடிகளுக்கு நல்லதொரு மருந்து. இக்கொடியினைக் காட்டிலும் விதைகளில் தான் அதிகஅளவு கோல்சிசின் மருந்து காணப்படுவதால் விதைகள்மிகுதியான ஏற்றுமதி மதிப்பைப் பெற்றுள்ளன. அண்மை காலத்தில் 'கோல்சிசின்' மூலப் பொருளைக்காட்டிலும் இரண்டு மடங்கு வீரியமான 'கோல்ச்சிகோஸைடு' கண்டுபிடிக்கப்பட்டு மூட்டு வலி மருத்துவத்தில் மிகவும் பயன்படுத்துப் படுகிறது. இது ஐரோப்பிய நாடுகளில் கௌட்எனும் மூட்டுவலி நிவாரணத்திற்குப் பெரிதும் பயன்படுகிறது. மிக நுண்ணிய கிரிஸ்டல்களாக யூரிக் அமிலம்மூட்டுக்களில் தங்குவதால் இந்த 'கௌட்' வருவதாகவும்,இந்த மருந்து அவ்வாறு யூரிக் அமிலம் மிக நுண்ணிய கிரிஸ்டல்களாக தங்காவண்ணம் பாதுகாக்கிறது. இதனால்தொடர்ந்து மூட்டுவலி உண்டாகும் வட்டத்தினை இதுமுறித்து விடுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

கலப்பைக் கிழங்கால் பாம்பின் விஷமிறங்கும், இன்னும் தலைவலி, கழுத்துவலி, குட்டம், வயிற்று வலி, சன்னி, கரப்பான் முதலியன நீங்கும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை -: இந்தக் கிழங்கை 7 வித நஞ்சுபதார்த்தங்களில் ஒன்றாகக் கூறப்படுகின்றது. இது பாம்புக்கடி, தேள்கொட்டு, தோல் சம்பந்தமான வற்றிக்குச் சிறந்தது.

உலர்ந்த கிழங்கை தினந்தோரும் புதிய கோமையத்தில் 3 நாள் வரையில் ஊறப்போட்டு மெல்லிய வில்லைகளாகஅரித்து உப்பிட்ட மோரில் போட்டு இரவு காலத்தில் ஊறவைப்பதும் பகலில் உலர்த்துவதுமாக 7 நாள் செய்யஅதிலுள்ள நஞ்சு விலகும். பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு இதில்ஒரு சிறிய துண்டை மென்று தின்னும் படியாகக் கொடுக்க விஷம் கால் அல்லது அரை மணி நேறத்திறுகுள் இறங்கும். உத்தேசித்த படி குணம் ஏற்பட வில்லையென உணரின் 3 மணி நேரத்திற்குப் பின் மீண்டும் ஒரு முறை முன் போல் கொடுக்க உடனே குணப்படும்.

இந்தக் கிழங்கை நன்றாய் அரைத்து ஒரு மெல்லிய சீலையில் தளரச்சியாக முடிச்சுக்கட்டி ஒரு

மட்பாண்டத்தில் குளிர்ந்த சலத்தை வைத்துக் கொண்டு அதனில் முடிச்சை உள்ளே விட்டுப் பிசைந்து பிசைந்து சலத்தில் கலக்கி வர மாவைப் போன்ற சத்து வெளியாகும். முடிச்சை எடுத்து விட்டுச் சிறிது நேரம் சலத்தைத் தெளிய வைத்து கலங்காமல் தெளிவு நீரை வடித்து விட்டு மீண்டும் சிறிது சலம்விட்டுக் கலக்கி முன் போல் தெளியவைத்து வடிக்கவும் இப்படி 7 முறை செய்து உலர்த்தி அரைத்துச் சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும். இதனை தேகத்தின் சுபாவத்திற்கு ஏற்றவாறு, 1 அல்லது 2 பயனளவு ரோகங்களுக் குரிய அனுபானத்தில் கொடுத்துவரக் குஷ்டம், வயிற்றுவலி,சன்னி, சுரம், வாதகப சம்பந்தமான பல ரோகங்கள் குணமாகும். இந்த பிரோகத்தில் சரிவரக் குணம் ஏற்படா விடின் சிறிது மருந்தை அதிகப் படுத்திக கொள்ளவும்.ஒரு சமயம் கொடுத்த அளவில் ஏதேனும் துர்குணம் செய்திருப்பதாக உணரின் கால தாமதம் செய்யாமல் மிளகு கியாழத்தைக் கொடுத்து மருந்தின் வீறை முறித்துவிட வேண்டும்.
பிரசவ வேதனைப் படுகின்ற பெண்களுக்கும் நஞ்சுக்கொடி கீழ் நோக்காமல் வேதனைப் படுகின்ற பெண்களுக்கும் பச்சைக் கிழங்கை அரைத்துத் தொப்புழ், அடிவயிறு, உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் முதலிய ஸ்தானங்களில் தடவிவைக்க உடனே வெளியாகும். உடனே தடவி வைத்துள்ள பாகத்தைச் சலம் கொண்டு சுத்தப்படுத்தவும். நஞ்சுக்கொடிக்காகச் சிகிச்சை செய்யும் போது கருஞ்சீரகத்தையும், திப்பிலியையும், சமனெடையாகச் சலம் விட்டு அரைத்துசிறு சுண்டைக்காய் பிரமாணம் வைன் சாராயத்தில் கலக்கிஉள்ளுக்குக் கொடுத்தால் சாலச்சிறந்தது.
இந்தக் கிழங்குடன் கருஞ்சீரகம், கார்போகஅரிசி, காட்டுச்சீரகம், கஸ்தூரி மஞ்சள், கிளியுரம்பட்டை, கௌலா, சந்தனத்தூள் முதலியவற்றைச் சமனெடை சிறிய அளவாகசலம் விட்டு நெகிழ அரைத்துச் சொறி, சிரங்கு, ஊறல்,படை, முதலியவற்றிக்குத் தேய்த்து நீராடிவரக் குணமாகும்.
அரைப்பலம் பச்சைக் கிழங்கைச் சிறு துண்டுகளாக அரிந்து 5 பலம் வேப்பெண்ணெயில் போட்டுச் சிறு தீயாக எரித்துக் கிழங்கு வில்லைகள் மிதக்கும் தறுவாயில் ஆர விட்டு வடித்து சீசாவில் பத்திரப்

படுத்துக. இதனைப் பாரிசவாயு, தலைவலி, கழுத்து நரம்புகளின் இசிவு, கணுச் சூலை முதலியவற்றிக்குத் தேய்க்கக் குணமாகும்.

27

அருவதா

அருவதா.
1) மூலிகையின் பெயர் -: அருவதா.
2) தாவரப்பெயர் -: RUTA GRAVEOLENS.
3) தாவரக்குடும்பம் -: RUTACEAE.
4) வேறு பெயர்கள் -: சதாப்பு இலை.
5) தாவர அமைப்பு -: இப்பயிர் மலைப் பிரதேசங்களில்சௌிப்பான காடுகளில் இயற்கையாக வளர்கிறது. இதன் பூர்வீகம் தெற்கு ஐரோப்பா, வட அமரிக்காவிலும் ஐரோப்பாவிலும் அதிகமாகக் காணப்படும் இது வரட்சியைத்தாங்கக் கூடியது. அருவதா செடிகளை எல்லா வகையான மண்ணிலும் வளர்க்கலாம் செடிகள் 2 – 3 அடி உயரம் வரை வளரும். இலைகள் சாம்பல் நிரத்தில் இருக்கும். இலைகள் 3 – 5 அங்குல நீழமுள்ளவை இலை நீலம் கலந்த பச்சையாக இருக்கும். இதன் பூக்கள் மஞ்சள் நிரத்தில் அரை

அங்குலம் நீளத்தில் நான்கு இதழ்களைக் கொண்டிருக்கும். இது ஜூன், ஜூலை மாத்ததில் பூக்கும். செடிகள் விதை,வேர் விட்ட தண்டுக்குச்சிகள் மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகின்றன. நட்ட 2 முதல் 3 மாதங்களில் இலைகளை அறுவடை செய்து நேரடியாகவோ அல்லது பதப்படுத்தியோ பயன் படுத்தலாம். இதை வீட்டு அலங்காரச் செடியாகவும் வளர்க்கிறார்கள். இந்தச்செடிஅருகே நாய், பூனை, பாம்பு, ஈ, முதலியன வராது.

6) பயன்படும் பாகம் -: சதாப்பு இலை மற்றும் வேர்.

7) மருத்துவப் பயன்கள் -: இதன் இலைகள் வாதம் மற்றும் மூட்டு வலியைப் போக்கவும், குடல் புழுக்களை அகற்றவும், பயன் படுகின்றன. நரம்புக் கோளாறுகளை நிவரத்தி செய்வதற்கும், ரத்தப்போக்கைக் குணப்படுத்தவும் இவற்றைப்பயன் படுத்தலாம். இதன் இலையிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெய் கர்பப்பை கோளாறுகளைக் குணப் படுத்த உதவுகிறது. சதாபலை என்னும் சதாப்பு இலையினால் பால் மந்தம் முதலிய வற்றால் விளைகின்ற சுரம்,கரைபேதி, கபவனம், பிரசவ மாதர்களின் வேதனை இவை நீங்கும். இது கண் வலியைப் போக்கும், வாந்தியைக குணமாக்கும், வயிற்று வலியைப்போக்கும், காதில் சீழ் வடிதல் காதுப் புண் குணமாக்கும், மூத்திரக் குழாயில் ஏற்படும் அடைப்புக்களை நீக்கும், இருதயத்தில் ஏற்படும் மூச்சுத் திணரலைப் போக்கும்,முதுகு வலி, முதுகு வடத்தில் ஏற்படும் வலியைப் போக்கும். கை கால் வலிகள், இவைகளைப் போக்கும். விபத்தில் ஏற்படும் எலும்பு முறிவுகளைச் சரி செய்யும்,ஞாபகசத்தியைத் தூண்டும், மன அழுத்தம் குறைக்கும், பல் வலியைப் போக்கும், பல் துலக்கும் போது எகிரில் ரத்தம் வருவதை குணமாக்கும், நாக்கிற்கு உணவின் சுவை அறிய உதவும், தொண்டையில் ஏற்படும் வலியைப் போக்கும், முகத்தில் ஏற்படும் வீக்கம், உதட்டு வலி, உதடு பிளவு இவைகளைப் போக்கும், பெண்களுக்கான மாதவிடாய் விட்டு விட்டு வரும் உதிரப் போக்கு, வலி இவைகள் குணமாகும், வெள்ளை படுதல், மூத்திர எறிச்சலைப் போக்கும், எலும்பு வலி, உடலில் ஏற்படும் தினவு, இவைகளைப் போக்கும், மூலத்தைப் போக்கும், ஆஸ்த்துமாவைப் போக்கும், வாய், தொண்டையில் ஏற்படும் புற்று

நோயைக் குணப் படுத்தும்.
உபயொகிக்கும் முறை -: இதன் இலையுடன் சிறிது மிளகுசேர்த்து வெண்ணெய் போல் அரைத்து வேளைக்கு 2 – 3 குன்றி எடை தாய்ப் பாலில் கலக்கிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க மார்பில் உள்ள கோழையைக் கரைக்கும். சுரம்வலி (இசிவு) இவற்றைப் போக்கும். அல்லது இதன் இலைச்சாற்றில் 10 – 15 துளி தாய்ப் பாலுடன் கலந்து கொடுக்க முற் கூறப் பட்ட பிணிகளைக் குண்ப்படுத்தும். இதன் இலையுடன் மஞ்சள் சேர்த்தரைத்து குழந்தைகளுக்குத் தேகத்தில் பூசி ஸ்நானம் செய்விக்கச் சீதள சம்பந்தமான பல பிணிகளையும் வர வொட்டாமல் தடுக்கும்.
இன்னும் இதனை இதர சரக்குகளுடன் கூட்டி சூரணமாகவும், மாத்திரை களாகவும் செய்வதுண்டு, அவற்றுள் சில முக்கிய முறைகளாவன.
சதாப்பிலைச் சூரணம் – நிழலில் உலர்த்திச் சதாப்பு இலை,சீரகம், அதிமதுரம், கருஞ்சீரகம், சன்ன லவங்கப்பட்டை,சதகுப்பை விசைக்குப் பலம்1 தனியா பலம் 6 இவற்றை ஒருமிக்க கல்லுரலில் போட்டு கடப்பாறையால் நன்றாய் இடித்துச் சூரணம் செய்து வேளைக்கு திரிகடி பிரமாணம் சமனெடை கற்கண்டு சூரணம் சேர்த்து தினம் 2 – 3 வேளை கொடுத்து வர வாயுவை கண்டிக்கும். சீதளத்தை விரைவில் அகற்றும் ஸ்தூரிகளுக்கு உண்டான உதிரச்சிக்கலையும் வயிற்றில் மரித்துப போன கருவையும் வெளியாக்கும். இன்னும் இதன் பெருமையைக் கூறமிடத்துச் சூதக சந்நி வாயுவினால் காணுகின்ற வயிற்றுவலி, இசிவு முதலிய ரோகங்களுக்கு சிறந்த அவிழ்தமாகும்.
சதாப்பிலை மாத்திரை-:பச்சை சதாப்பு இலை விராகனெடை 8,கோரோசனை விராகனெடை 1, உரித்த வெள்ளைப் பூண்டுவிராகனெடை 2, இவற்றை கல்வத்திலிட்டுக் கையோயாமல் ஒரு சாமம் அரைத்து வருக ஒரு சமயம் மெழுகு பதத்துக்குப் போதிய ஈரமில்லாவிட்டால் சிறிது தாய்ப் பால் கூட்டியரைத்து பச்சைப் பயிறு, உழுது பிரமாணம் மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிறுலர்த்திச் சீசாவில் பத்திரப்படுத்துக. இதனை ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகட்கு வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் தினம் 2 வேளை தாய்ப் பாலில் கொடுக்க சுரம், வலி, மாந்தம்,இருமல் முதலிய பிணிகள் தீரும்.

28

அக்கரகாரம்

அக்கரகாரம்.
1) மூலிகையின் பெயர் -: அக்கரகாரம்.
2) தாவரப்பெயர் -: ANACYCLUS PYRETHRUM.
3) தாவரக்குடும்பம் -: COMPOSITAE.
4) வேறு பெயர்கள் -: அக்கார்கரா, ஸ்பானிஷ்பெல்லிடோரி,அக்கரம் முதலியன.
5) தாவர அமைப்பு -: அக்கரகாரம் என்னும் மூலிகைச் செடி கருமண்கலந்த பொறைமண்ணில் நன்கு வளரும். இதன் அமிலத்தன்மை 5 – 6 சிறந்தது. வட ஆப்பிரிக்க வரவான இது ஐரோப்பாவிற்கு அறிமுகப்படுத்தப் பட்ட மூலிகையாகும். தமிழ் நாட்டில் 1000 முதல் 1500 அடி வரை உயரம் உள்ள மலைப் பிரதேசங்களில் பயிரிடலாம். இந்திய மருத்தவத்தில் அதிக மதிப்பு உடையது. இலைகள் 15 செ.மீ. நீளமானதாகவும் ஆரம்பத்தில் இளம்பச்சை நிறமாகவும், முதிர்சியாகின்ற

தருணத்தில் லேசான ஊதா நிறத்திற்கும் மாறிவிடும். பூக்கள் மஞ்சள் நிறத்தில் சிவப்புப் புள்ளிகளுடன் காணப்படும். ஒவ்வொரு செடியிலும் சுமார் 7-10 பூக்கள் இருக்கும். வேர்களில் சல்லி வேர்கள் அதிகம் காணப்படும். வேர்கள் 5 – 10 செ.மீ. நீளமானதாக இருக்கும்.

ஜெர்மனி, எகிப்து, கனடா, நாடுகளில் பயிர் செய்யப்படிகிறது. இந்தியாவில் காஷ்மீர், இமாசலம் பிரதேசம், உத்திரப் பிரதேசம் மாநிலங்களில் பயிர் செய்யப்படுகிறது. வேர்களில் அனாசைக்ளின்பெல்லிட்டோரின், எனிட் ரைன் ஆல்கஹால், ஹைடிரோகரோலின்,இன்யூலின், ஆவியாகும் தன்மை உள்ள எண்ணெய், செசாமையின்I, II, III, IV, அமைடுகள் ஆகியவை குறைந்த அளவில் வேரில் உள்ளன. இதில் இருந்து பெல்லிட்டோரின் அல்லது பைரித்திரின் எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. இது நட்ட ஆறு மாதத்தில் அறுவடை செய்யலாம். ஒரு மாத வயதுடைய நாற்றை நடவேண்டும். இலைகள் பழுப்பு நிறமாக மாறி, பூக்கள் காய்ந்து விடும் தருணத்தில் அறுவடை செய்ய வேண்டும். செடிகளை வேரோடு பிடுங்கி எடுக்க வேண்டும். வேர்களை நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள இடங்களில் பரப்பி பத்து நாட்கள் உலர்த்த வேண்டும். இது பயிரிடஏற்ற பருவம் ஏப்ரல், மே மாதங்களாகும். அக்கரகாரம் விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

6) பயன் படும் பாகங்கள் -: வேர்கள் மட்டும்.

7) மருத்துவப் பயன்கள் -: மருந்துப் பொருட்கள் செய்யப் படுகின்றன.இந்திய மருத்துவத்தில் ஆம்பர் மெழுகு மருந்துப் பொருள் செய்யப்பயன்படுகிறது. வாதநோய் நிவாரணத்திற்கும், நரம்புத்தளர்ச்சி நோயால் ஏற்படும் காக்காய் வலிப்பு நோயிக்கும் உடனடி நிவாரணமாகும். மூளையின் நரம்பு மண்டலத்தின் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்றது.

“அக்கரகாரம் அதன்பேர் உரைத்தக் கால்
உக்கிரகால் அத்தோடம் ஓடுங்காண் – முக்கியமாய்
கொண்டால் சலம் ஊறும் கொம்பனையே! தாகசுரம்
கண்டால் பயந்தோடுங் காண்.”

அக்கரகாரத்தால் பயங்கரமான வாத தோஷமும் தாக சுரமும் நீங்கும். இதன் வேர் துண்டை வாயிலடக்கிக்

கொள்ளின் சலம் ஊறும்.
உபயோகிக்கும் முறை – :இரண்டு பணவெடை அக்கரகாரத்தைத் தட்டி வாயிலிட்டு அடக்கிச் சுரக்கும் உமிழ் நீரை சுவைத்து விழுங்க நாவின் அசதி, பல்வலி, உண்ணாக்கு வளர்ச்சி, தொண்டைக் கம்மல் தாகம் இவைகள் போம். ஒரு பலம் அக்கரகாரத்தை இடித்து ஒருபாண்டத்தில் போட்டு அரைப்படி சலம் விட்டு அடுப்பிலேற்றிச் சிறு தீயாக எரித்து வீசம் படியாகச் சுண்டக் காச்சி வடிகட்டிக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாயில் விட்டு அடக்கிக் கொப்பளித்து உமிழ்ந்துவிடவும். இப்படி தினம் 2 – 3 முறை மூன்று நாட்கள் செய்ய வாயிலுண்டான விரணம், தொண்டைப் புண், பல் வலி, பல்லசைவு முதலியவைகள் போம். இதனைத் தனியாக இடித்தெடுத்து சூரணத்தையாவது அல்லது பற்பொடிக்காக கூறப்பட்ட இதர சரக்குகளுடன் கூட்டியாவது பற்றேயித்து வர பற்களைக் கெடுத்து வரும் புழுக்கள் சாகும், பற்சொத்தையும் நீங்கும், இதனைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் குழித்தைல முறைப் படி தைலம் வாங்கி உணரச்சி குறைவான இடங்களில் தேய்க்க உணர்ச்சி உண்டாகும். ஆண்குறிக்கு லேசாகப் பூச தளர்ச்சி நீங்கி இன்பம் அதிகரிக்கச் செய்யும். அக்கரகாரச் சூரணத்திற்கு சமனெடை சோற்றுப்புக் கூட்டிக் காடிவிட்டு அரைத்து உண்ணாற்கிற்றடவ அதன் சோர்வை நீங்கும். இதனை நாவிற்தடவ தடிப்பை மாற்றும். இதன் தனிச் சூரணத்தை மூக்கிலூத மூர்ச்சை தெளிவதுடன் பற்கிட்டலையும் திறக்கச்செய்யும். இதனுடன் இதர சரக்குகளைக் கூட்டி உபயோகப் படுத்து வதுண்டு.
தளகண்டாவிழ்தம் -: அக்கரகாரம், அதிமதுரம்,சுக்கு, சிற்றரத்தை,கிராம்பு, திப்பிலி, திப்பிலிமூலம், பவளம், மான்கோம்பு, ஆமைஓடு இவைகளை தனித்தனி சந்தனக் கல்லின் பேரில் தாய்ப்பால் விட்டு ஒவ்வொன்றிலும் சுமார் ஒரு புளியங்கொட்டைப் பிரமாணம் சந்தனம் போலுறைத்து ஒரு கோப்பையில் வழித்துச் சேகரமு செய்யவும். அப்பால் முன் போல் அந்தச் சந்தனக் கல்லின் பேரில்தாய்ப் பால் விட்டு உத்திராட்சம், பொன், வெள்ளி, இவைகளிலொவ் வொன்றையும் 30 – 40 சுற்றுறையாக உறைத்து அதனாலேற்பட்ட விழுதையும் வழித்து முன் சித்தப்

படுத்திய கோப்பையில் சேர்க்கவும். இதற்குமேல் கறுப்புப் பட்டுத் துணியில் மயிலிறகை முடிச்சுக் கட்டித்தேனில் தோய்த்து ஒரு காரம் படாத சட்டியின் மத்தியில் வைத்து அடுப்பிலேற்றி எரித்து நன்றாகக் கருகின பின் அதனில் அரைவிராகனெடை நிறுத்து ஒரு கல்வத்தில் போட்டு அத்துடன் முன்கோப்பையில் சித்தப்படுத்தி வைத்துள்ள கற்கத்தை வழித்துப் போட்டு அப்பட்டமான தேன் விட்டுக் குழம்புப் பதமாக அரைத்து வாயகண்ட கோப்பையில் பத்திரப படுத்துக. வேண்டும் போது விரலாலெடுத்து நாவின் பேரில் அடிக்கடி தடவிக் கொண்டு வர சுர ரோரகத்தில் காணும் நாவறட்சி, விக்கல், வாந்தி, ஒக்காளம், இவை போம். இன்னும் சில நூல்களில் இச்சரக்குகளுடன் வில்வப் பழத்தின் ஓடு, விழாம் பழத்தின் ஓடு இவற்றை உறைக்கும் படி கூறப் பட்டிருக்கின்றன. இவையும் நற்குணத்தைக் கொடுக்கக் கூடியனவே.
அக்கரகார மெழுகு – :அக்கரகார கழஞ்சி 10, திப்பிலி கழஞ்சி 7,கோஷ்டம் கழஞ்சி 4, சிற்றரத்தை கழஞ்சி 8, கிராம்பு கழஞ்சி 7, இவைகளைத் தனித்தனி இடித்துச் சூரணம் செய்து கல்வத்திலிட்டு அதனுடன் சிறு குழந்தைகளின் அமுரியால் (மூத்திரம்) 2 நாழிகை சுறுக்கிட்டு 2 விராகனெடை பூரத்தைக் கூட்டி தேன் விட்டுக் கையோயாமல் மெழுகு பதத்திலேயே 2 சாமம் அரைத்து வாயகண்ட சீசாவில் பத்திரப் படுத்துக. இதனை வேளைக்கு அரை அல்லது ஒரு தூதுளங்காய்ப் பிரமாணம் தினம் இரு வேளை மூன்று நாள் கொடுக்க எரிகுன்மம், வலிகுன்மம், நாவின் சுரசுரப்பு, தோஷாதி,சுரங்கள் தீரும். இந்த மெழுகை நீடித்துக் கொடுக்கக் கூடாது. நோய்பூரணமாகக் குணமாகாவிடில் மீண்டும் ஒரு வாரம் சென்ற பின்கொடுத்தல் நன்று. (இம்மருந்தை உண்ணும் காலத்தில் புளி தள்ளி இச்சாப் பத்தியமாக இருத்தல் வேண்டும்.)இடையல் சேர்ப்பு நன்றி
வள்ளார்பிரகாஷ்-
வள்ளலார் பிரகாஷ்தேங்காய் ஓட்டின் கண் பகுதி மட்டும், அக்கிரகாரம், சிற்றரத்தை,அதிமதுரம் இவற்றை தனித்தனியே பொடியாக்கி முறையே 1,2,4,8 ஆக கலந்து கொண்டு திருகடிகையளவு 50மில்லி பாலில் கலந்து வாய்வழியாகவோ மூக்கில் நுழைத்துள்ள குழாய்(ரைஸ் டியூப்) வழியாகவோ மெல்ல செலுத்த

மூளையில் அதிக சேதாரமில்லாத(பிரைன் ஹாமரேஜ்) கோமா நோயாளிகள் விரைந்து குணமாவர்.
மூளைச்சாவு ஏற்பட்டவர்களுக்கும் இறுதி முயற்சியாக செய்து பார்க்கலாம். நன்றி

29

பேய்மிரட்டி

பேய்மிரட்டி.

1) மூலிகையின் பெயர் -: பேய்மிரட்டி.

2) தாவரப்பெயர் -: ANISOMELES MALABARICA.

3) தாவரக்குடும்பம் -: LAMIACEAE.

4) வேறு பெயர்கள் -: இரட்டைப் பிரமட்டை, இரட்டை பேய்மிரட்டி,எருமுட்டைப் பீ நாறி, சற்று வட்டமான இலையுடைய இனம் ஒற்றைப்பேய் மிரட்டி எனவும், வெதுப்படக்கி எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

5) தாவர அமைப்பு -: இது தமிழகமெங்கும் தானே வளர்கிறது. எதிரடுக்கில் அமைந்த வெளிரிய வெகுட்டல் மணமுடைய நீண்ட இலைகளையும் வெளிரிய கருஞ்சிவப்பு மலர்க் கொத்தினையும்உடைய செடி. சுமார் மூன்றடி உயரம் வளரும். வரட்சியைத் தாங்கக்கூடியது. விதை மற்றும் தண்டுகள் மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

6) பயன் படும் பாகங்கள் – செடி முழுதும். (சமூலம்)

7) மருத்துவப் பயன்கள் -: பசி மிகுத்தல், குடல் வாயுவகற்றல்,வியர்வை பெருக்குதல், காச்சல் தணித்தல், சதை நரம்பு ஆகியவற்றைசுருங்கச் செய்தல், அசிவு தணித்தல் ஆகிய குணங்களையுடையது.

பேய் மிரட்டியினால் கணமாந்தம், பேதி, வயிற்று நோய், கரப்பான்,கோரசுரம் போம்.
பேய்மிரட்டிப் பூண்டால் கழிச்சல், மாந்த சுரம், வீக்கம், பேய்மிரட்டு என்னும் படியான கிரக தோஷம் முதலியன போம் என்க.
உபயோகிக்கும் முறை -: இதன் சமூலம் கசப்புச் சுவையுள்ளது இதைக் கியாழமிட்டுக் கொடுக்க வாந்தி பேதி, இருமல், சீதசுரம்போம். ஒரு பலம் சமூலத்தைத் தட்டி ஒரு மட்குடுவையில் போட்டு அரைப்படி சலம் விட்டு 1/8 படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் தினம் 2 வேளை கொடுக்கலாம். அல்லது கால் ரூபாய் எடை ஓமத்தையும் கால் ரூபாய் எடை மிளகையும் ஒரு புது சட்டியில் போட்டு அடுப்பிலேற்றி வறுத்துக் கரியான சமயம் கால் படி சலம் விட்டு ஒரு பலம் பேய்மிரட்டி இலையைக் குறுக வரித்து சேர்த்து நாலில் ஒன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் தினம் 3 வேளைகொடுக்கலாம். இத்தகையக் கியாழங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்கும் சமயம் காணுகின்ற பேதியைக் குணப்படுத்த இன்றியமையாத தாகும். இதன் மூலத்தை ஒரு பெரிய பாண்டத்தில் போட்டுச் சலம் விட்டு கொதிக்க வைத்து வேதுபிடிக்கச் சுரம், தலைவலி முதலியன போம்.
இலையைக் கொதிக்க வைத்து வேது பிடிக்க விடாத வாதசுரம் தீரும்.
இலைச் சாற்றை 5 துளி வெந்நீரில் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க பல் முளைக்கும் போது ஏற்படும் பேதி தீரும்.
இலையை நீரில் கொதிக்க வைத்துக் காலை, மாலை குடிக்கச்சீத வாதசுரம், முறை சுரம், மலக்கழிச்சல் தீரும்.
ஒரு பிடி நெற்பொறி, 2 இலை நீரில் காய்ச்சி மணிக்கு ஒருமுடக்குக் கொடுத்து வரக் காலரா தீரும்.
10 கிராம் மிளகையும் 3 கிராம் ஓமத்தையும் புது சட்டியிலிட்டுவறுத்துக் கருகிய சமயம் அரை லிட்டர் நீர் சேர்த்துகொதிக்கும் போது 40 கிராம் பேய் மிரட்டி இலைகளைச்சிதைத்துப் போட்டு 125 மி.லி. யாகக் காய்ச்சி 15 மி.லி.யாக மூன்று வேளை கொடுத்து வர குழந்தைகள் பல் முளைக்கும் போது காணும் மாந்தம் குணமாகும்.
இந்த இனத்தில் இலை நீளமாக இருப்பதை இரட்டைப் பெய்மிரட்டி என்றும் இலை வட்டமாக இருப்பதை

ஒற்றைப் பேய் மிரட்டி என்றும் கூறுவதுண்டு. இவை முறையே ஆண் பெண் எனக் கருதப் படுகின்றன. ஆண் பிள்ளைகளுக்குக் காணுகின்ற நோயிக்கு பெண் இலையும் பெண்களுக்குக் காணுகின்ற நோய்களுக்கு ஆண் இலையும் சிகச்சைக்கு ஏற்றது என்பது அறிவாளர்களின் கருத்து.
பேய்பூதகண தோஷங்களுக்கு வேப்பிலையைக் கொண்டு மந்திரித்து அடிப்பதைப் போல் பேய் மிரட்டி இலைகளையும் கத்தையாகக் கட்டிக் கொண்டு அடிப்பது வழக்கம் ஆகையால் இது பேய் மிரட்டி எனக் கூறப்பட்டது.
பேய் மிரட்டியின் இலையானது வெதுப்படக்கும் என்றும் வெளுப்பான பேதி, கிலேஷ்மகிரகணி, தாபம், ரூட்சை,அள்ளு மாந்தம், வாதாதிக்கம், உட்சுரம், ரத்த தாதுவிலுண்டாகின்ற மலினம் ஆகியவற்றைப் போக்கும் என்க.
பேய்மிரட்டியின் பச்சிலையை அகல் விளக்கின் திரியாகப் போட்டு விளக்கேற்றி வைத்தால் பச்சை இலை எறிகிறது. உண்மைதான். சந்தேகம் உள்ளோர் பரிசோதனை செய்து பார்க்கலாம்.
(குறிப்பு – புகைப்படம் எனது மூலிகைத் தோட்டத்தில் தற்சமயம் எடுத்தவை)

30

கள்ளிமுளையான்

கள்ளிமுளையான்.
1) மூலிகையின் பெயர் -: கள்ளிமுளையான்.
2) தாவரப்பெயர் -: CARALLUMA FIMBRIATUM.
3) தாவரக்குடும்பம் -: ARACEAE.
4) வேறு பெயர்கள் -: கள்ளிமுடையான்.
5) தாவர அமைப்பு – கள்ளிமுளையான் ஒரு சிறு கள்ளி வகையைச் சார்ந்தது கற்றாழை போல் குத்தாக வளரும் அடிபாகம் நாற்சதுரமாகவும் வளர,வளர நுனி சிறுத்தும் மூங்கில் போத்துப் போல வளரும். சாம்பல்,சிவப்பு நிறங்கலந்து, பசுமையாக வளர்ந்திருக்கும். சுமார் இரண்டடி உயரம்வரை வளரும். வரட்சியைத் தாங்கும். நுனியிலும் பக்கங்களிலும் சிறிய பூக்கள் பூக்கும். இயற்கையாக சிறு குன்றுகளில் ஓட்டுப் பாறைகளின் ஓரங்களில் அதிகம் காணப்படும்.ஆதிவாசிகள் மலையில் நடக்கும் போது

தண்ணீர் தாகம் ஏற்பட்டால் இதன் தண்டைச் சாப்பிடுவார்கள. இது கைப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு கலந்த ஒரு சுவை இருக்கும். இனப் பெருக்கம் வேர், பக்கக்கன்றுகள் அல்லது தண்டுகள் மூலம் நடைபெரும்.
6) பயன்படும் பாகங்கள் – *:* தண்டுகள் மட்டும் பயன்படும்.
7) மருத்துவப் பயன்கள் – *:* கள்ளிமுளையான் உமிழ் நீரைப் பெருக்கும், பசியைத் தூண்டும், குளிர்ச்சி உண்டாக்கும். செரிப்பை விரைவு படுத்தும், உடலை உரம்பெற வைக்கும். குமட்டல் வாந்தியை நிறுத்தும், நாவின் சவையுணர்வை ஒழுங்கு படுத்தும், நீர் வேட்கையை அடக்கும். ஒரு பாடல் –
“வாய்க்குப் புளித்திருக்கும் வன்பசியை உண்டாக்கும்

ஏய்க்குமடன் வாதத்தையும் ஏறுபித்தம் சாய்க்கும்

தெள்ளிய இன்ப மொழித் தெய்வ மடவனமே

கள்ளிமுளையானை அருந்திக் காண்”.

சித்த வடாகம் என்ற நூலில் கும்ப முனி இவ்வாறு கூறுகின்றார்.
புளிப்புச் சுவையுள்ள கள்ளிமுளையான் பசியையுண்டாக்கும் வாத மந்தத்தையும் பித்த தோஷத்தையும் மாற்றும் என்க.
உபயோகிக்கும் முறை – இதனைப் பற்றி தின்ன வாய்க்குள் புளிப்புச் சுவையோடு இதமாக இருப்பதுடன் பசியையுண்டாக்கி பித்தத்தைத் தணிக்கும்.
துவையல் – இதை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி எள் நெய் விட்டு வதக்கி, உழுந்து, இஞ்சி, கொத்துமல்லி, மிளகு, சீரகம், புளி, வைத்துத் துவையலாக அரைக்கவும், வாரம் ஒருமுறை உணவில் உட்கொள்ள மேற்கண்ட பயனைப் பெறலாம். வாந்தி, நீர் ஊறல் நிற்கும், உடல் வெப்பம் குறையும், உடல் நலம் பெறும்.
பித்த குன்மம், குடல் வாய்வுக்கு மருந்து செய்வோர் இதனைச் சேர்த்துச் செய்வார்கள். மேலை நாடுகளில் கள்ளிமுளையானின் முக்கிய வேதியப் பொருளின் தன்மையை ஆராச்சி செய்து (CALLOGENESIS & ORGANOGENESIS) அது உடல் பருமனைக் குறைக்கும்

மற்றும் சர்க்கரை நோயைகுணமாக்கும் என்று கண்டு பிடித்து மேலும் ஆராய்ச்சிகள் செய்து செய்துகொண்டுள்ளார்கள். இது தற்போது தமிழ்நாட்டில் வியாபாரப் பயிராகச் செய்கிறார்கள். கள்ளிமுளையானின் மெல்லிய் தண்டை நீரில் சுத்தம் செய்து மூன்று அங்குலத் தண்டுகள் இரண்டை தினம் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை வியாதியைக் குணப்படுத்தும் என்று தற்போது அறிந்துள்ளார்கள். இதை ஈரோடு சாம்பார் சண்முகம் எனபவர் செயலில் ஈடுபட்டு நிரூபித்துள்ளார். இதை வீடுகளில் வளர்க்கலாம். என் வீட்டிலும் உள்ளது.

31

தும்பை

தும்பை.
1) மூலிகையின் பெயர் *-:* தும்பை.
2) தாவரப்பெயர் *-:* LEUCAS ASPERA.
3) தாவரக்குடும்பம் *-:* LABIATACEAE
4) பயன் தரும் பாகங்கள் *-:* இலை, பூ மற்றும் வேர்முதலியன.
5) வகைகள் *-:* தும்பை, பெருந்தும்பை, சிறுதும்பை, கருந்தும்பை, மலைத்தும்பை, பேய்தும்பை, கழுதைத்தும்பை, கசப்புத்தும்பை, கவிழ்தும்பை, மற்றும் மஞ்சள்தும்பை.
6) தாவர அமைப்பு *-:* தும்பைக்கு எல்லாவகை மண்ணும் ஏற்றது. இந்தச்செடி வறண்ட நிலங்களில் கடல் மட்டத்திலிருந்து சுமார் மூவாயிரம் அடி உயரம் வரை உள்ள இடங்களில் நன்கு வளரும் தாவரம். ஒரு அடிமுதல் மூன்று அடி உயரம் வரை வளரும். இச்செடியில் நுண் மயிர்கள் காணப்படும். எதிர் அடுக்கில் அமைந்த தனி இலைகளை உடையது. கணுக்குருத்து இரு கிளைகளாக இலைக்கோணத்தில் பிரிந்திருக்கும். இலைகள் நீளமாகவும் இலைகளுக்கு மேலும் கீழும் பூக்களும் அமைந்திருக்கும். மலர்கள்

தூய வெள்ளை நிறமாக ஒரே இதழ்விட்டு ஒரு சிறிய மொட்டு இதழின் நேராக நிற்கும். ஐந்து இதழ்களை உடையது. அடியில் இவை இணைந்து குழல் வடிவமாயிருக்கும் மகரந்த வட்டம் தாதிழைகளை உடையது இதில் இரண்டு உயரமானவை. சூல் தண்டு நீண்டது. சூலக வட்டம் நான்கு பிரிவானது. இலைக்குத் தனிவாசனை உண்டு. நட்ட ஆறுமாத த்தில் பூத்து வடும். இவை விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

7) முக்கிய வேதியப் பொருட்கள் -: இரண்டு ஸ்டீரால்கள், இரண்டு ஆல்கலாய்டுகள், காளக்டோஸ், ஓலியனாவிக் அமிலம், உர்காலிக் அமிலம் மற்றும் பீட்டா சிட்டோஸ்டீரால்.

8) மருத்துவப் பயன்கள் -: டாக்டர் பொ.இரா.இராம்சாமி எம்.டி (சித்தா) அவர் கூற்றைப் பார்ப்போம்.

(1) அதிகாலையில் தும்பைப் பூவைப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து உள்ளுக்கத் தர விக்கல் நீங்கும்.

(2) தும்பை இலையையும், மிளகையும் அறைத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து, வெளியிலும் பூச விசம் இறங்கும்.

(3) தும்பை இலையையும் தேள் கொடுக்கு இலையையும் அரைத்துத் தரத் தேள் கடி விசம் நீங்கும்.

(4) தும்பை வேரையும், மருக்காரை வேரையும் அரைத்து உடலில் பூசிக் குளிக்க வசம் இறங்கும்.

(5) தும்பைப் பூவையும், ஆடுதீண்டாப் பாலை விதையையும் அரைத்துக் கொடுத்துப் பசும் பால் பருகிவர ஆண்மை அதிகரிக்கும்.

(6) தும்பைச் சாறு, முசுமுசுக்கைச் சாறு, வல்லாரைச் சாறு இவைகளில் சீரகத்தைத் தனித்தனியே ஆறவைத்து உலர்த்திச் சூரணம் செய்து கொடுத்து வர இதயப் பலவீனம் நீங்கும். சுரத்திற்குப் பின் ஏற்பட்ட சோர்வு தீரும். பசி அதிகரிக்கும். காமாலை குணமாகும். பித்த மயக்கம், வாந்தி குணமாகும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

(7) தும்பைச் சாறு 200 மி.லி. வெங்காயச் சாறு 100 மி.லி. பசு நெய் 150 மி லி. ஆமணுக்கு நெய் 150 மி.லி. கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டிக் குழந்தைகளுக்குக் கால் உச்சிக் கரண்டியளவு கொடுத்து வர மாந்தம், கணை தீரும். இருமல், இளைப்பு மாறும். மலர்ச்சிக்கல் நீங்கும். வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளிப்படும். உடல்

சூடுதணிந்து குழந்தை ஆரோக்கியமாய் வளரும்.
(8) பெருந்தும்பைச் சாறு மோரில் கலந்து தரச் செரியாமை, கழிச்சல், மந்தம் நீங்கும்.
(9) தும்பைப் பூவையும், ஊமத்தம் பூவையும் அரைத்துப் புங்கு நெய்யில் கலந்து காய்ச்சி வடித்துக் காதிற்குச் சொட்டு மருந்தாகப் பயன்படுத்தி வரக்காதுப் புண், காதில் சீழ் வடிதல், காது இரைச்சல் தீரும்.
(10) தும்பைப் பூவையும், பெருங்காயத்தையிம் அரைத்துக் கடுகெண்ணெய்யில் கலந்து காய்ச்சி வடித்து வைத்ததுக் கொண்டு சொட்டு மருந்தாகக் காதிற்கு விட்டு வரக் காதில் சீழ்வடிதல் குணமாகும்.
(11) தும்பைச் சாற்றைத் தேனில் கலந்து சுட வைத்துக் குழந்தைகளுக்குப் புகட்ட இசிவு நீங்கும்.
(12) தும்பைச்சாறு 200 மி.லி. கழுதை மூத்திரம் 100 மி.லி. பசுநெய் 200 மி.லி. கலந்து காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் வடித்து உச்சிக் கரண்டியளவு உள்ளுக்குக் கொடுத்து, வெளியிலும் பூசிவரக் கிராந்தி புண் குணமாகும்.
(13) தும்பை இலைச்சாறு 10 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாறு 10 மி.லி. வெங்காயச்சாறு 5 மி.லி. எண்ணெய் 5 மி.லி. கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வரப் பெரும்பாடு நீஙகும்.
(14) தும்பை இலை, உத்தாமணி இலை சம அளவு எடுத்து அரைத்துக் கோலிக் காயளவு பசும்பாலில் கொடுத்து வர மாத விலக்கினால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் நீங்கும்.
(15) தும்பைப் பூவை வெள்ளாட்டுப் பாலில் கலந்து காயச்சி வடிகட்டிப் பாலைமட்டும் காலை வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து நாற்பது நாள் கொடுத்துவரக் கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.
(16) தும்பைப் பூவையும், ஒருமிளகையும் அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போடத் தலைவலி, தலைபாரம், நீர்க்கோர்வை நீங்கும்.
(17) தும்பைச் சாற்றையும்,பழச்சாற்றையும் சம அளவு எடுத்துக் கலந்து கொடுத்து வர ஆனந்த வாயு தீரும்.
(18) கழுதைத்தும்பை வேரை அரைத்து உள்ளுக்கும் கொடுத்து, வெளியிலும் பூச அரையாப்பு குணமாகும்.
(19) தும்பைச்சாற்றைக் கண், காது, மூக்கில் நசியமாய்ப் பயன்படுத்தி உள்ளுக்கும் கொடுத்துக் கடிவாயிலும் பூசப் பாம்புக் கடி நஞ்சு தீரும்.
(20) கவிழ்தும்பைச் சாற்றைப் பசும் பாலில் கலந்து தர

இரத்தக் கழிச்சல், சீதக் கழிச்சல், மூலக் கடுப்பு தீரும்.
(21) தும்பை இலையை அரைத்து உள்ளுக்கும் கொடுத்து, வெளியிலும் பூச்ச் செய்யான் கடி குணமாகும். அதனால் ஏற்பட்ட தடிப்பும், அரிப்பும் மறையும்.
(22) தும்பை இலை, அவுரி இலை, மிளகு ஆகிய இவற்றைச்சேர்த்து அரைத்து உள்ளுக்கும் கொடுத்து, உடல் முழுவதும் பூசிவர எந்தக் கடிவிடமும் மாறும்.
(23) தும்பைப் பூ, நந்தியாவட்டப் பூ, புளியம்பூ, புங்கம் பூ, எள் பூ, திப்பிலி, ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கண்ணுக்கு மையாகத் தீட்டிவர வெள்ளெழுத்து மாறும். கண் பார்வை தெளிவடையும்.
(24) தும்பைச்சாறு 500 மி.லி. தேங்காய்எண்ணெய் 500 மி.லி.இரண்டையும் கலந்து காய்ச்சி வெளிப் பிரயோகமாகப் பயன்படுத்த வெட்டுக் காயம், ஆறாத இரண்ங்கள் ஆறும்.
(25) தும்பை வேர், சுண்டைவேர் சூரணம், இலப்பைப் பிண்ணாக்கு சுட்ட சாம்பல் மூன்றையும் சன்னமாய் சலித்து எடுத்து மூக்கில் பொடியாய் பயன் படுத்ததலைபாரம், தலைவலி, மூக்கு நீர்பாய்தல், தலையில் உள்ள ரோகங்கள் எல்லாம் மாறும்.
(26) தும்பை, குப்பைமேனி,
கையான்தகரையைச்சூரண்ம் செய்து தொடர்ந்து கற்ப முறையில் சாப்பிட்டுவர உடலில் ஏற்படுகின்ற நோய்களும், மன விகாரமும் தீரும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாகும். நோயின்றி வாழலாம். இதையே ஔவை,
‘வாக்குண்டாம்;நல்ல மணமுண்டாம் மாமலராள்
நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது
துப்பார்...திரு மேனி தும்பை கையான் துணை’
என்றார்.
தும்பிக்கையான் என்று தும்பிக்கையையுடைய விநாயகரை அவர் கூறவில்லை. திரு மேனி என்கின்ற குப்பைமேனியும், துரோணபுஷ்பம் என்னும் தும்பையும்,கைகேகி எனப்படும் கையானும் மருந்தாகத் துணையாக இருக்கும் போது வாக்குத் தெளிவுண்டாகும். நல்ல மனமுண்டாகும். மாமலரால் கலைமகளின் கடைக்கண் பார்வை கிட்டும். அதனால் கல்வி அறிவு உண்டாகும். இந்த உடல் முடங்கிப் போகாது;எப்போது? திருமேனியும், தும்பையும்,

கையானும்மருந்தாகித் துணை நிற்கும் போது என்கிறார். இம்மூன்றில் பொற்றலைக்கையான் என்னும் மஞ்சள் கரிசாலையை மருந்தாக்க் கொள்ளும்போது....

(27) தும்பை வேர், சாரணைவேர், நாய்வேளை வேர், சித்துர மூல வேர், மிளகு, கழற்சுப் பருப்ப், கருஞ்சீரகம், பறங்கிப் பட்டை, பூண்டு ஆகிய இவற்றை ஓர் அளவாய் எடுத்துச் சூரணித்துத் தும்பைச் சாற்றில் பாவனை செய்து உலர்த்திப் பொடித்து ஒரு கிராம் அளவு பாலுல் அனுபானித்துத் தரச் சூலை, வாதம், முடக்கு வாதம், அண்டவாதம், வாயுக்குத்து, வயிற்றுப் பெருமல் தீரும்.

(28) சீரகம், காயம், வசம்பு ஆகியவற்றை வகைக்கு இருபது கிராம் எடுத்துத் தும்பைச் சாறு விட்டு அரைத்து மிளகளவு மாத்திரை செய்து குழந்தைகளின் உடல்வன்மை அறிந்து இஞ்சிச் சாறு, தேன், தாய்பால் ஏதாவது ஒன்றில் உரைத்துத் தரக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகின்ற மாந்தம், அதனடியாய்ப் பிறக்கின்ற மாந்த வலிப்பு, இசிவு, பொருமல், செரியாக் கழிச்சல் தீரும்.

(29) தும்பைச் சாறு 30 மி.லி. துத்தி இலைச் சாறு 30 மி.லி. பசும் பாலில் கலந்து கொடுத்து வர உள் மூலம், புற மூலம், இரத்த மூலம் தீரும்.

(30) ஓமத்தை அரைத்துத் தும்பை இலைச் சாறு கூட்டித் தர மாந்தம், மாந்தக் கழிச்சல், வயிற்றுப் பொருமல் தூரும்.

(31) தும்பைச் சாறு; பொடுதலைச் சாற்றில் பெருங்காயத்தை உரசித் தரச் சுழிமாந்தம், போர்மாந்தம் நீங்கும்.

(32) தும்பைச் சாறு, கண்டங்கத்திரிச் சாறு இரண்டையும் தேனில் கலந்து தரக் கணை மாந்தம், மந்தாரக்கணம் தீரும். இருமல், இசிவு நீங்கும்.

(33) கவிழ் தும்பைச்சாறு, எண்ணெய் இரண்டையும் கலந்து மூன்று நாள் தர எலிக் கடி நஞ்சு தீரும்.

(34) தும்பை வேர், தைவேளை இலை, ஈர வெங்காயம் மூன்றையும் அரைத்து வைத்துக் கட்டப் பவுத்திரம் குணமாகும்.

(35) தும்பைப் பூ, தும்பை இலை, திப்பிலிச் சூரணத் ஆகிய இவற்றுடன் அக்கரகாரம் கலந்து தேனில் குழைத்துத் தரத் தொண்டைச் சதை வளர்ச்சி கட்டுப்படும்.

(36) தும்பை, மிளகு, வசம்பு, ஆகிய இம்மூன்றையும் அரைத்துத் துணியில் பொட்டலம் கட்டி நசியம் செய்யச் சன்னி தீரும்.
(37) தும்பைச் சாற்றை மூக்கில் நசியமிடப் பாம்புக் கடி நஞ்சு தீரும்.
(38) தும்பைச் சாற்றைத் தேன் கலந்து உள்ளுக்குத் தர நீர் கோவை குணமாகும்.
(39) தும்பைப் பூவைத் தாய் பாலில் ஊறவைத்துக் கண்ணில் பிளியச் சன்னி தீரும்.
(40) திம்பைப் பூவைப் பசும்பால் விட்டரைத்து எண்ணெய்யில் கலந்து காய்ச்சித் தலை முழுகி வரத் தலைபாரம், ஒற்றைதுதலைவலி,மூக்கடைப்பு, நீரேற்றம் நீங்கும்.
(41) பல் முளைக்கும் போது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பேதியைத் தடுக்கப் பெருந்தும்பை இலைக் குடிநீரைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துவரலாம்.
(42) தும்பைச் சாற்றுடன் சிறிது சோற்றுப்பு கலந்து கரைத்து மேலுக்குப் பூசி உலரவிட்டுக் குழித்துவரச் சரங்கு, சோறி, நமச்சல் தீரும்.
(43) தும்பைச் செடியைஅரைத்துத் தேமல் உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து பூசிவரத் தேமல் குணமாகும்.
(44) தும்பைக் குடி நீர் செய்து தர வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், மந்தம் தீரும்.
(45) தும்பைச் சாற்றைக் கண்ணிற்குச் சொட்டு மருந்தாகப் பயன்படுத்தக் கண் பூ மாறும்.
(46) தும்பை இலையை அரைத்துக் கற்பமாக்கி எருமை மோரில் கலந்து பத்து நாள் தரச்சுக்கிலமேகம் தீரும்.
(47) தும்பை இலை, துளசி இலை, இஞ்சி வகைக்குச் சம எடையும், இதறுகு இரு மடங்கு பூண்டும் எடுத்து அரைத்துச் சிற்றாமணுக்கு இலையில் வைத்துச் சுருட்டி நெருப்பில் காட்டி வெதும்பிச்சாறு பிழிந்து துட்டெடை தரப் புற இசிவு தீரும்.
(48) தும்பைச் சாறும், வெங்காயச்சாறும் கலந்து ஐந்து நாள் தர ஆசனப் புண் குணமாகும்.
(49) தும்பைச் சாறும், விளக்கெண்ணெய்யும் கலந்து தர வயிற்றில் உள்ள கிருமிகள் வெளிப்படும்.
(50) கவிள் தும்பை வேர், நத்தைச் சூரி வேர் இரண்டையும் அரைத்து வெண்ணெயில் கலந்து தர மூல நோய் தூரும்.
(51) ஆண்பனைக் குருத்தைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கிப்

பாலில் கலந்து தர அன்றே தீட்டாவாள். அன்று இரவு சாப்பிடாமல் இருந்து மறுநாள் காலை கவிழ்தும்பைப் பூவைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி வடக்கு முகமாய் இருந்து குடிக்க மலட்டு தன்மை நீங்கி ஆண்குழந்தை பிறக்கும்.
(52) கவிழ் தும்பை வேரைப் பிடுங்கிக் கர்பிணியின் நெற்றியில் குளிசமாடி இருக்கக் குழந்தை சிரம மில்லாமல் பிறக்கும். சுக பிரசவமாகும்.
(53) தும்பை இலைச் சாறு, பூனைக் காஞ்சொரி இலைச் சாறும் கலந்து தரப் பாம்புக் கடி நஞ்சு தீரும்.
(54) கவிழ் தும்பையை உலர்த்திச் சூரணமாக்கிக் குருவை அரிசி மா கலந்து கருப்பட்டி சேர்த்துப் பிசைந்து தர பெரும்பாடு தீரும்.
(55) தும்பை இலை, சாரணை இலை, ஓருள்ளிப் பூடு, வசம்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துத் துணியில் முடிந்து நாசியில் பிழியப் பைத்தியம் தீரும்.
(56) கவிழ்தும்பை வேர், கறி மஞ்சள் இரண்டையும் சம அளவெடுத்து அரைத்துத் துணியில் தடவித் திரியாக்கி நெருப்பில் கொளுத்திப் புகைப் பிடிக்கச் சிரசு நோய்கள் எல்லாம் தீரும்.

32

வாலுழுவை

வாலுழுவை.

1) மூலிகையின் பெயர் *-:* வாலுழுவை.
2) தாவரப்பெயர் *-:* CELASTRUS PANICULATUS.
3) தாவரக்குடும்பம் *-:* CELASTRACEAE.
4) வேறு பெயர்கள் *-:* வாலுழுவை அரிசி.
5) தாவர அமைப்பு *-:* வாலுழுவை ஒரு கொடி வகையைச் சேர்ந்தது. காடு மலைகளில் சுமார் 200 மீட்டர் முதல் 600 மீட்டர் வரை கடல் மட்டதுதிலிருந்து இயற்கையாக வளரக் கூடியது. இதன் கொடி 25 செ.மீ. விட்டத்திலும், இலைகள் 6 – 10 செ.மீ. நீளத்திலும், பூக்கள் 5 – 20 எம். எம். மும், பழம் 1 – 2 செ.மீ. விட்டமாகவும், விதை 3 – 6 ஆரஞ்சு நிரத்திலும் இருக்கும். இது வட அந்தமான் மற்றும் மத்திய அந்தமானிலும் காணப்படும். இது மலேசியா, தாய்லேண்டு, இந்தோ சைனா, சைனா மற்றும் தாய்வானிலும் பரவியுள்ளது. சிறிய பூக்கள் மஞ்சள் கலந்த பச்சையாகத் தென்படும். ஆண் பூ,பெண் பூ என்றும் உள்ளது. பூக்கள் தன் மகரந்தச்சேர்க்கையால் விதைகள் உற்பத்தியாகும், மரக்கலராக இருக்கும். இதிலிருந்து எண்ணெய் எடுத்து மருத்துவத்தில்

பயன்படுத்திகிறார்கள். இது கசப்பாக இருக்கும். இது திகட்டும் நெடியாக இருக்கும். இதில் புரோட்டின், கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின் சி , சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம் மற்றும் இரும்பு சத்திக்கள் உள்ளன. வாலுழுவை கட்டிங் மூலமும், விதைமூலமும் இனப் பெருக்கம் செய்யப் படுகிறது. வீடு, பூங்காக்களில்அழகுக் கொடியாகவும் வளர்க்கிறார்கள்.
6) பயன் படும் பாகங்கள் -: இலை மற்றும் விதை மட்டும்.
7) மருத்துவப் பயன்கள் -: வாலுழுவை எண்ணெயினால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வறை நல்ல ஞாபக சக்தியை உண்டாக்கக் கூடியது. புண்களைக் குணப்படுத்தும், குடல் புண் மற்றும் வாதத்தைப் போக்கும். குஸ்டம், தலைவலி,தோல் வியாதியைக் குணப்படுத்தும்.

‘வயிற்றுக் கடுப்புவலி மாறாக் கிராணி

பயித்தியங் காசமல பந்தஞ் – சயிக்க வொணாச்
சூதிகா வாதமும் பேரந்தவல் வாலுழுவை விதைக்
கோதிவைத்த நல் மொழியை யோர்’
குணம்- :வாலுழுவை அரிசிக்கு வயிற்றுப் பிடுங்கல் கடுப்பையுடைய ரத்தபேதி, பித்தம், இருமல், மலக்கட்டு, அசிர்கரம் போம்.
உபயோகிக்கும் முறை -: இதன் சூரணத்தை வேளைக்கு 5 – 7 குன்றி எடை சரக்கர்யுடன் கூட்டி தினம் மூன்று வேளை சாப்பிடவும். அல்லது கால் அல்லது அரை விராகனெடை அரிசியைப் பசுவின் பாலில்அரைத்துப் பாலில் கலக்கி வடிகட்டி தினம் ஒரு வேளை சாப்பிடவும், இப்படிச் சில தினம் உட்கொள்ள இழமைப் போல் மேனி உண்டாகும்.மேற் கூறப் பட்டநோய்களும் குணமாகும் வாலுழுவையரிசி, மரமஞ்சள், கடுகுரோகனி, அதிவிடயம், சித்திரமூல வேர்ப் பட்டை, வட்டித்திருப்பி (செடிஇலை) இவற்றைச் சமனெடையாக இடித்து சூரணம் செய்து வேளைக்குத் திரிகடிப் பிரமாணம் சர்கரை கூட்டித் தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டுவர இரைப்பையிலுண்டான பல பிணிகள் போம். இதன் இலையை ஈரவெங்காயத்திடன் சேர்த்துஅரைத்து ஆசன வாயில் தடவினால் மூலம் குணமாகும்.

33

மருதாணி

மருதாணி.
1) மூலிகையின் பெயர் -: மருதாணி.
2) தாவரப்பெயர் -: LAWSONIA INERMIS.
3) தாவரக்குடும்பம் -: LYTHRACEAE.
4) வேறு பெயர்கள் -: மறுதோன்றி, அழவணம், ஐவணம் மற்றும் மெகந்தி ஆகியவை.
5) தாவர அமைப்பு -: மருதாணி எல்லாவகை நிலங்களிலும் வளரக்கூடியது. வெப்பத்தைத் தாங்கக்கூடியது. எதிர் அடுக்கில் அமைந்த கூர் இலைகைக் கொண்டது. இலைகள் 2 – 4 செ.மீ. நீளமுடையது. இது சுமார் ஆறு மீட்டர் உயரம் வரை வளரக்கூடிய சிறு மரம். பூக்கள் கொத்தாக வளரும், வெள்ளை, சிகப்பு, மஞ்சள் மற்றும் ஊதாக் கலர்களில் வழத்திற்குத் தகுந்தால் போல் இருக்கும். வாசனை உடையது. நான்கு இதழ்களைக் கொண்டிருக்கும். இது

ஏப்ரல், மே மாதங்களில் பூத்துக் குலுங்கும். உருண்டையான காய்கள் உண்டாகும், இதில் வரண்ட பின் சுமார் 45 விதைகள் இருக்கும்.இது மருத்துவ குணமுடையது. இதை அட்டகர்ம மூலிகை என்றும் கூறுவர். இது இந்தியாவில் உத்திரப் பிரதேசத்தில் வணிக ரீதியாக வளர்கிறார்கள். விதையிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கிறார்கள். இதை வாசனைப் பொருளாகப் பயன் படுத்துகிறார்கள். பாக்கீஸ்தானில் அதிகம் உபயோகிக்கிறார்கள். இதன் பூர்வீகம் வட ஆப்பிரிக்கா, தென்மேற்கு ஆசியா மற்றும் ஆஸ்திரேலியா நாடுகளிலும் பரவியுள்ளது. இதன் இலைகளை 5 நாட்கள் நிழலில் உலர்த்திப் பயன்படுத்துவார்கள். இதை விதை மூலமும், கட்டிங் மூலமும் இனப் பெருக்கம் செய்வார்கள்.
6) இதில் உள்ள முக்கிய வேதியப் பொருட்கள் – :இலைகளில் க்ளூக்கோசைடு, லாசோம், சாந்தோம்கள் லாக்ஸ் தேன்கள் I,II, மற்றும் III. இதன் விதைகளில் பீட்டா ஐநோனோன் போன்ற வேதிய்ப் பொரிட்கள் உள்ளன.
7) பயன்படும் பாகங்கள் -: இலை, பூ, காய்,வேர் மற்றும் விதை போன்றவை.
8) மருத்துவப் பயன்கள் -: மருதாணி இலை கிருமி நாசினி, கண்ணுக்குப் புலப்படாத கிருமிகளை அழிக்க வல்லது. நகசுத்தி வராமல் தடுக்கும்.புண்ணை ஆற்றவும் நல்ல மருந்து. கை, கால், விரல் நகங்களுக்கு அரைத்துப் பூசி அழகூட்டுவார்கள். பெண்களுக்குப் பேய் பிடிக்காது. மருதாணி வைத்துக் கொள்ளும் வழக்கம் சங்க காலத்திலேயே இருந்தது.
மேகநோய் -: பால்வினை நோயான மேக நோய்க்கு இது சிறந்த மருந்து. இதன் இலை 10 கிராம் அளவு 6 மிளகு, ஒரு பூண்டுதிரி, 5 கிராம் மஞ்சள் ஆகிய வற்றை அரைத்து நாளும் வெறும் வயிற்றில் குடித்துப் பால் அருந்தவும். புளி, புகை, காரம் கூடாது, இதனால் மேக நோய் அதனால் ஏற்படும்கிரந்திப் புண், அரிப்பு ஆகியன குணமாகும். 10 – 20 நாள் சாப்பிட வேண்டும்.
தோல் நோய் -: மேக நோயால் ஏற்பட்ட தோல் பற்றிய அரிப்பு, படை ஆகிய நோய்களுக்கு, இந்த இலையை அரிசிச் சோற்றுடன் இரவு ஊறப் போட்டக் காலை வெறும் வயிற்றில் நீராகாரமாகச் சாப்பிட வேண்டும். உப்பில்லாத பத்தியம் இருத்தல் வேண்டும். 10 – 15 நாள்

சாப்பிட வேண்டும்.
புண்கள் – ஆறாத வாய்ப் புண், அம்மைப் புண் ஆகியவற்றிற்கு இதன் இலையை அரைத்து நீரில் கரைத்து வடித்து வாய் கொப்பளிக்கலாம். அரைத்து அம்மைப் புண்களுக்குப் பூசலாம். 3-5 நாளில் குணமாகும். கட்டிகளுக்கும் அரைத்துப்பற்றிடலாம்.
முடிவளர -: இதன் தைலம் முடி வளர்க்கும் இள நரையை அகற்றும்.இரும்பு வாணலியில் தேங்காய் நெய் 500 மி.லி. விட்டு இதன் இலை 100 கிராம் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும். இலையின் சாறு எண்ணெயில் சேர்த்து சிவப்பாக மாறிவிடும். நறுமணத்திறுகாக 10 கிராம் சந்தனத் தூள் போடலாம். அரைத்துப் போட்டுக் காய்ச்சலாம். இந்த தைலத்தை நாளும் தலைக்குத் தேய்க்க முடி வளரும் நரைமாறும்.
உறக்கமின்மை -: தூக்கமின்மைக்குத் தூக்க மாத்திரை சாப்பிடுதல் கூடாது. அது நரம்புத் தளர்ச்சியை உண்டாக்கும். பைத்தியம் பிடிக்க வைக்கும். மருதாணிப் பூவினை ஒரு துணியில் சுற்றி, தலைமாட்டில் வைத்துப் படுத்தால் தூக்கம் வரும். பூவின் மணம் தூக்கத்தை வரவழைக்கும். ஒருசிலருக்கு இம்மணம் தலைவலியை உண்டாக்கும்.
பேய் பூதம் -: “மாப்பில்லி சூனியம், விருத்தாண்ட பேய் பூதம், மேவும்” என்று அகத்தியர் கூறுகின்றார். இது சனி பகவான் மூலிகை என்பதால் பேய், பூதம், துஷ்ட தேவதை விலகிவிடும். இதன் பூவையும், உலர்ந்த காயையும் தூள் செய்துசாம்பராணியுடன் கலந்து புகைக்க பேய், பூதம் விலகி ஓடும். பில்லி, சூனியம் நம்மை அண்டாது. வெள்ளளி, திங்கள் வீட்டடில் இதனைப் புகைக்க வேண்டும்.
கரப்பான் புரகண் -: பான் புண் என்பது கரும்படையுடனை நீரொழுகும் புண்ணாகும். இது அரிப்பையும் கொடுக்கும். நீர் வடியும் இடம் பட்ட இடம் படையுடன் புண் உண்டாகும். இதன் வேர்பட்டை 50 கிராம், முற்றிய தேங்காய் 100 கிராம், மிருதார்சிங்கி 15 கிராம், அரைத்து ஆமணுக்கு நெய் விட்டு மேல் பூச்சாகப் பயன்படுத்தலாம். இதனால் சகல கரப்பான் படையும் புண்ணும் குணமாகும்.
கால் ஆணி -: இதன் வேர்ப் பட்டையை அரைத்துப் பற்றிட கால் ஆணி, புண் குணமாகும்.
படைகள்– :கரும்படை, வண்ணான் படை கால்

இடுக்கிலும், இடுப்பிலும், கழுத்து, கை இடுக்கிலும் வரும். இதற்கு ஒரு பிடி மருதாணி இலையுடன் 5 கிராம் 501 பார் கதர் சோப்புவைத்து அரைத்துக் களிம்பு போல தடவி வந்தால் கரும்படை யாவும் சுகமடையும். 10 -15 நாள் பூச வேண்டும். வண்டு கடிக்கும் சொறி, சிரங்கிற்கும் இதனைப் பூச்சு மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

34

வில்வம்

வில்வம்.
1) மூலிகையின் பெயர் -: வில்வம்
2) தாவரப்பெயர் -: AEGLE MARMELOS.
3) தாவரக்குடும்பம் -: RUTACEAE.
4) வேறு பெயர்கள் -: கூவிளம், கூவிளை, சிவத்துருமம், நின்மலி,மாலூரம் போன்றவை
5) பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், வேர், பட்டை, பிசின். முதலியன.
6) தாவர அமைப்பு – வில்வம் எல்லா இடங்களிலும் வளரும் மரம். இமயமலையின் அடிவாரத்திலிருந்து ஜீலம், பலுசிஸ்தானம் கீழ்பகுதிவரையிலும் தீபகற்பத்தின் தெற்குப் பகுதியிலும் பரந்து விரிந்து காணப் படுகிறது. இலையுதிர் மரவகையைச் சார்ந்தது. கனி தொடர்வன, முட்கள் காணப்படும் 15 மீட்டர் வரை உயரும். எல்லாச் சிவன் கோவில்களிலும் இருக்கும். இலை கூட்டிலை மூவிலை அல்லது ஐந்து இலை கொண்டது இதை மகாவில்வம் என்பார்கள். கூட்டிலையின் சிறிய இலைகள் நீள் வட்டமானது, ஈட்டி வடிவமானது, இலைப்பரப்பு வழவழப்பாக ஒளிரும் தன்மை உடையது. இலையடி ஆப்ப வடிவமானது

அல்லது உருண்டையாக இருக்கும். இலை விளிம்பு இடைவெளிகளில் வெட்டப் பட்டிருக்கும் இலை நுனி விரிந்திருக்கும் அல்லது பிளவுற்று இருக்கும். சில சமயம் நீண்டு அரச இலையைப் போல் வளர்ந்திருக்கும். பூக்கள் ஐந்தங்க மலர் வகையைச் சேர்ந்தது. தெளிவில்லாத் தட்டைத்தகடு கொண்டது. மகரந்தத் தூள்கள் எண்ணற்றவை கனி பெரிய வகையைச் சேர்ந்தது. கெட்டியன ஓடாக இருக்கும். விதைகள் பல அகலத்தைக் காட்டிலும் நீளம் அதிகம். இந்த மரம் தெய்வீக மூலிகை மரம். இது ஒரு விருட்சகம். கோவில் தோரும் இதை வைத்திருப்பார்கள். இதன் இலை இறைவனுக்கு வழிபாடு செய்யப் பயன் படும். வில்வமர நிழல், காற்று இவற்றிலும் மருத்துவ சக்தி இருக்கிறது. ஸ்பரிசத் தீட்சைக்கு வில்வ மரம். இதை விதை மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப் படுகிறது.
7) மருத்துவப் பயன்கள் -: வேர் நோய் நீக்கி உடல் தேற்றும், சதை நரம்புகளைச் சுருங்கச் செய்யும். குருதிக் கசிவை நிறுத்தும். பழம் மலமிளக்கும். நோய் நீக்கி உடல் தேற்றும். பழ ஓடு காச்சல் போக்கும். தாது எரிச்சல் தணிக்கும். பிஞ்சு விந்து வெண்ணீர்க் குறைகளையும் நீக்கும். பூ மந்தத்தைப் போக்கும்.
வில்வத் தளிரை வதக்கிச் சூட்டுடன் கண் இமைகளில் ஒற்றடம் வைக்க கண் வலி, கண் சிகப்பு, அரித்தல் குணமாகும். இதன் இலை காச நோயைத் தடுக்கும். தொத்து வியாதிகளை நீக்கும். வெட்டை நோயைக் குணமாகும். வேட்டைப் புண்களை ஆற்றும். விஷப் பாண்டு ரோகத்தை குணமாக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். சன்னி ஜுரங்களைப் போக்கும்.
இதன் பூ வாய் நாற்றத்தைப் போக்கும். விஷத்தை முறிக்கும்.
பழம் விஷ நோய்களைத் தடுக்கும் மலக்கட்டை ஒழிக்கும், நாக்கு புண்களை ஆற்றும். உடல் வலுவைக் கொடுக்கும். அழகையும் உடல் வன்மையையும் உண்டு பண்ணும்.
பட்டை வாத சுரத்தைத் தணிக்கும். முறைக் காச்சலைத் தடுக்கும். நெஞ்சு வலியைப் போக்கும் மூச்சடைப்பைத் தவிற்கும்.
பாண்டு, சோகை, மேக நோய், வாதவலி, பசியின்மை, கை – கால் பிடிப்பு, கிரந்தி நோய், சளி, தடிமன், இருமல்,

காசம், காமாலை, வீக்கம், உடல் அசதி, காது, கண்நோய்கள், இரத்த பேதி, அரிப்பு, மாந்தம், மலேரியா, போன்ற எல்லா வகை நோய்களையும் குணமாக்க வல்லது வில்வம்.
வில்வ பழத்தின் ஓட்டை உடைத்து உட்சதையில் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு தேக்கரண்டியில் கிண்டி உண்ணலாம், சில நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பித்த நோயைக் கண்டிக்கும்.
வாய்புண், குடல் புண் போன்ற நோய்களையும் தீர்க்க வல்லது காசநோயை குணமாக்கும். சளி, தடிமன், மூக்கடைப்பு, கண் எரிச்சல் போன்ற வற்றையும் குணமாக்கும் வில்வப் பழம்.
வில்வ காயை உடைத்து உள்ளே உள்ள சதையைக் கத்தியால் தோண்டி எடுத்து, புளி, இஞ்சி, கொத்துமல்லி, மிளகாய் வற்றல், பூண்டு சேர்த்து துவையல் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மேற்கண்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.
புற்றுநோய்தீர -: நூறு வருடங்களுக்கு மேல் வயதான வில்வ மரத்தின் கொழுந்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்று நோய் அடியோடு நிற்கும் என்று சித்தர்கள் கூறுகிறார்கள்.
வில்வ பழத்தின் சதையை 3 பங்கு நீர் விட்டு அரைத்து வடிகட்டி அத்துடன் பழுப்புச் சர்க்கரை அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து ஒரு டம்ளர் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 3 முறை வீதம் குடித்து வந்தால் மலத்தில் சீதம், ரத்தம் போவதை தடுத்து, மலம் ஒழுங்காக வெளியேற்றும். உடல் வெப்பமும் நீங்கும். குடல் திடமடையும்.
இதை குழந்தைகளுக்கு அவுன்ஸ் கணக்கில் கொடுக்கலாம். வில்வ பழத்தின் உள் சதையை எடுத்து அதற்குத் தக்க படி எள் எண்ணெய் சேர்த்து, அதே அளவு பசும் பாலும் சேர்த்து பதம் வரும் வரை காய்ச்சி ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு வாரம் 2 நாள் தைலம் ஸ்நானம் செய்து வந்தால் வெப்ப அதிகரிப்பால் ஏற்படும் கண் எரிச்சல், உடல் அசதி, கை கால் வீக்கம் தீரும் கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். இப்படிக் குளிக்கும் நாட்களில் பகல் தூக்கம் ஆகாது உடலுறவு கூடாது.
வில்வப் பழமும் எள் எண்ணெயும் சேர்த்து தைலத்தை சிறிது விளக்கில் சூடாக்கி காதில் விட்டு பஞ்சால் அடைக்க வேண்டும் நாளடைவில் செவி நோய்கள்

நீங்கிவிடும்.
வில்வக் காயை வெய்யிலில் நன்கு காயப்போட்டு அதை எரித்துக் கரியாக்கி இடித்து பொடிசெய்து தினம் பல் துலக்கி வந்தால் பற்களில் உண்டாகும் பல நோய்கள் போம்.
வில்வக் காயைச் சுட்டு உடைத்து அதிலுள்ள சதையை மட்டும் எடுத்து பால் விட்டு அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வர கண்ணெரிச்சல், உடல் வெப்பம் நீங்கும் முடி உதிர்வது நிற்கும்.
வில்வக்காயை உடைத்து அதன் சதையைப் பசும் பால் விட்டரைத்து விழுதாக்கி இரவு நேரங்களில் உடலில் காணப் படும் கரும் புள்ளிகளில் தடவி காலையில் முகம் அலம்ப வேண்டும். ஒரு மாதத்தில் நிறம் மாறி மறைந்து விடும்.
வில்வக் காயை சுடவேண்டும். சுட்டால் வெடிக்கும். வெடித்த காயின் உள்ளேயிருக்கும் சதையை மட்டும் எடுத்து அரைத்து சூடாக வலி, வீக்கம், கட்டிகளின் மீது பற்றுப் போட்டால் நாள்பட குணமாகும்.
ஒருபிடி வில்வ இலையை சிறிது நீரில் ஊற வைத்திருந்து எட்டு மணி நேரம் சென்று, நீரிலுள்ள இலைகளை எடுத்து விட்டு நீரை மட்டும் அருந்தினால் தீராத வயித்து வலி தீரும், உடல் நலம் பெறும், ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் அருந்தி வந்தால் வாத வலிகள் மேக நோய் போன்றவை குணமாகும்.
வில்வ இலையையும் பசுவின் கோமையத்தையும் சம அளவு எடுத்து ஊற வைத்து, இடித்துச் சாறு பிழிந்து வடிகட்டி தினமும் அதிகாலையில் ஒரு டம்ளர் நீர் அருந்தி வந்தால் சோகைநோய் மாறும் பாண்டு வியாதி பறந்தோடும்.
வில்வ இலை, அத்தி இலை, வேப்ப இலை, துளசி இலை இவை நான்கிலும் 25 கிராம் எடுத்துக்கொண்டு 5 கிராம் கடுகையும் சேர்த்து ஒரு மண் பானையில் போட்டு வேண்டிய அளவு நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, காலையில் வெறும் வயிற்றில் 50 மில்லி லிட்டர் கஷாயத்தையும் இரவு உணவுக்கு 2 மணி நேரம் முன்னதாக 50 மில்லி லிட்டர் கஷாயத்தையும் குடித்து வர 45 நாட்கள் முடிந்தால் கால் ஆணி நீங்கி விடும்.
வில்வ காயுடன் இஞ்சி, சோம்பு நசுக்கி குடிநீரிட்டு வழங்க மூல நோய் நாளடைவில் குணப்படும்.
வில்வ வேரை 10 – 15 மி.கி. எடுத்து நன்றாக இடித்து 100

மி.லி.தண்ணீரில் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து பசும் பாலில் சேர்த்து தினமும் காலை வேளையில் குடித்து வர, தேவையில்லாத விந்து வெளியேற்றத்தைத் தடுத்து, விந்துவைப் பெருக்கும். ஆண்மையை அதிகரிக்கும். வில்வ இலைகளைக் கொண்டு வந்து அரைத்து கோலி அளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் நீரில் கலக்கிக் குடித்து விட்டு ஒரு மணி நேரம் சென்ற பின் தலைக்கு ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். நாளடைவில் மாத ருது காலம் தவராமலும் அதுவால் ஏற்படும் வயிற்று வலியும் படிப்படியாகக் குறைந்து குணமாகிவிடும்.

35

எருக்கன்

எருக்கன்.

1) மூலிகையின் பெயர் -: எருக்கன்.
2) தாவரப்பெயர் -: CALOTROPIS GIGANTEA.
3) தாவரக்குடும்பம் -: ASCLEPIADACEAE.
4) வேறு பெயர்கள் -: அருக்கன்.ஆள்மிரட்டி என்பன.
5) பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, காம்பு, கிளை, பூ, வேர், பால் போன்றவை.
6) வளரியல்பு – : எருக்கன் செடி வகையைச் சேர்ந்தது. வறண்ட பிரதேசத்திலும் வளரும்.ஒரு ஆள் உயரத்திற்குக் கூட உயர்ந்து அடர்த்தியாக படர்ந்து வளரும். நிறைய கிளைகள் விட்டு நுனியில் கொத்துக் கொத்தாக மொட்டு விட்டு மலர்ந்து காய்க்கும். அடியிலை பழுத்து மஞ்சள் நிறமாக மாறி கீழே விழுந்து விடும்.எருக்கன் செடியின் நுனி முதல் அடிவேர் வரை பால் போன்று நீரோட்டமிருக்கும். எருக்கன் செடியின் எந்த பாகத்தை ஓடித்தாலும் பால் போல் வெளிப்படும்.சில துளிகள் வெளிவந்தவுடன் தானே நின்று விடும்.
இதன் இலை சாம்பல் நிறத்தில் இருக்கும். 3 செ.மீ. கனமும் 10 செ.மீ. நீளமும் சுமார் 5 – 6 செ .மீ. அகலமும்

முட்டை வடிவத்தில் இருக்கும்.
வெள்ளெருக்கனை மாந்தீரீக சம்பந்தமான காரியங்களுக்கும் பயன்படுத்துகின்றனர் எல்லாமே மருத்துவ குணம் உடையன. வெள்ளெருக்கன் வேர் அதிசயமாக சில வினாயகர் உருவில் இருப்பதுண்டு.வினாயகர்சிலை இந்த வேரில் செய்து வைத்து வழிபட்டால் சிறந்த பலன் உண்டு.
மலர் பூத்துப் பிஞ்சாகி, காயாகி கொத்தாக இருக்கும். சுமார் 7 – 9 செ.மீ. நீளத்துடன் 3 – 4 செ.மீ. கனமுள்ளதாக இருக்கும். நன்கு முற்றிய பின் வெடித்து பஞ்சாக மாறி காற்றில் பறந்து சென்று விழுந்த இடத்தில் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகின்றது. தமிழகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் தானே வளர்கிறது.
7) மருத்துவப் பயன்கள்.- இதன் பால் தீ போல சுடும். பட்ட இடம் புண்ணாகும். புழுக்களைக் கொல்லும். விஷக்கடிகளை குணமாக்கும். பயிர்களுக்கு எதிர்ப் பாற்றலைத் தரும்.இலை நஞ்சு நீக்கல் வாந்தியுண்டாக்குதல் பித்தம் பெருக்குதல் வீக்கம் கட்டிகளைக் கரைத்து வேதனை குறைதல் ஆகிய குணங்களை உடையது. பூ, பட்டை, ஆகியவை கோழையகற்றுதல் பசியுண்டாக்குதல், முறை நோய் நீக்குதல் ஆகிய பண்புகளையுடையது.
பாம்பு – தேள் கடி -: இதன் இலையை அரைத்து 5 கிராம் அளவு பாலில் சாப்பிடவும். அரைத்து கடிவாயில் கட்டவும். விஷம் இறங்கும். எலிக் கடிக்குக் கொடுக்கலாம்.
குதிங்கால் வலி – :பழுத்த இலையை குதிங்கால் வீக்கத்தின் மீது வைத்து, சுட்ட செங்கல்லை அதன் மீது வைத்து, ஒத்தடம் கொடுத்துவர குணமடையும்.
மலக்கட்டு – 20 மி.லி. சிற்றாமணக்கு எண்ணெயில் 3 – 5 துளி எருக்கன் பால் விட்டுக் கொடுக்க மலர்ச்சிக்கல் தீரும்.
வயிற்றுப் பூச்சி -: சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி, கொக்கிப் புழு இருந்து கொண்டு வயிற்று வலியை உண்டாக்கும். 5 கிராம் தேனில் 3 துளி இதன் இலைச் சாறு விட்டு மத்தித்துக் கொடுக்க புழுக்கள் வெளியேறும்.
காது நோய் – : எருக்கன் இலைச் சாறு 50 மி.லி.கலந்து வைக்கவும். இதில் வசம்பு, பெருங்காயம், இலவங்கம், பூண்டு வகைக்கு 5 கிராம் அளவு போட்டு காய்ச்சி

வடித்து வைக்கவும். இதனைச் சொட்டு மருந்தாகக்காதில் விட காதில் சீழ் வடிதல், குருதி கசிதல், காதில் எழுச்சியினால் வரும் வலி ஆகியன குணமாகும்.
குட்டநோய் -: இதன் இலையும். வேர் பட்டையும் சம அளவில் உலர்த்திய பொடி 2-3 கிராம் ஆளவு பசு எண்ணெயில் கலந்து நாளும் இரு வேளை 48-96 நாள் சாப்பிட குட்ட நோய் குணமாகும், யானைக்கால் வியாதியும் குணமாகும். உப்பில்லாமல பத்தியம் இருத்தல் வேண்டும்.புளி காரம் எதுவும் கூடாது. தயிர் பால் மோரில்தான் சாப்பிடவேண்டும். இப்பொடியை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து புண்ணுக்குத் தடவ குணமடையும்.
காக்கை வலிப்பு -: எருக்கன் இலையில் வெட்டுக்கிளி எச்சமிட்டிருக்கும். அத்துடன் இலையை எடுத்து உலர்த்திய பொடி 30 கிராம், மிளகுத்தூள் 30 கிராம், உந்தாமணி இலைத்தூள் 30 கிராம் சேர்த்து வைக்கவும். இந்த சூரணத்தை மூக்கில் நசியமிட பொடி போடுவது போல் உறிஞ்ச காக்கை வலிப்பு வராது.
பல்வலி -: எருக்கன் பூ 100 கிராம் , உப்பு 10 கிராம் சேர்த்து அரைத்து வடைபோல் தட்டி உலர்த்தி புடமிட்டு சாம்பலாக்கி அரைத்தால் சிறந்த பற்பொடி கிடைக்கும். இதில் பல் துலக்கினால் பல்சொத்தை, புழு, பல்லரணை, பல் கூச்சம் யாவும் குணமடையும்.
ஆஸ்த்துமா -: வெள்ளெருக்கன் பூ 100 கிராம், மிளகு 50 கிராம், இலவங்கம், குங்கும்ப்பூ, கோரோசனை வகைக்கு 10 கிராம் சேர்த்து அரைத்து மிளகளவு மாத்திரையாகச் செய்து உலர்த்தி வைக்கவும். காலை,மாலை ஒரு மாத்திரை தேனில் சாப்பிட்டு வந்தால் 48-96 நாளில் ஆஸ்த்துமா, இழப்பு, இரைப்பு, இருமல், காசம், ஜன்னி குணமடையும்.
சிற்றின்பம் -: இதே மாத்திரை இரண்டையும், 5 கிராம் ஜாதிக்காய்த் தூளையும் பாலில் கலந்து தினமும் இரவில் சாப்பிட்டு வர சிற்றின்பம் பெருகும்.
வாதவலி, வீக்கம் – : எருக்கம் பால் வாதக்கடிகளைக் கரைப்பதன்றி வாத நோய், சந்நிபாதம் ஐவகைவலி இவற்றைப் போக்கும்.
ஒரு தேக்கரண்டி அளவு நல்லெண்ணெயில் 7 துளி எருக்கம் பாலை விட்டு நன்றாய்க் குலுக்கி நாசிக்குள் 2-3 துளி விட அளவு கடந்த தும்மல் உண்டாகும்.

சிரசிலுண்டான நீரையெல்லாம் வெளிப்படுத்தும்.
காக்கை வலிக்குச் சிகிச்சை செய்யும் போது முதலில் இச்சிகிச்சை செய்வதினால் மூளையை அனுசரித்த சீதளத்தை அகற்றும் அந்தத் தும்மலை நிறுத்த வேண்டுமாயின் முகத்தில் சலத்தால் அடித்துக் குளிர்ந்த சலத்தைக் கொண்டு நாசியைச் சுத்தப் படுத்த வேண்டியது.
எருக்கன் பூவால் முறை சுரம் ,போகா நீர் பிநசம் சுவாசகாசம், கழுத்து நரம்பின் இசிவு ஆகியவை நீங்கும்.
எருக்கன் பூவிற்குச் சமனெடை மிளகு சேர்த்து மெழுகு வண்ணம் அரைத்து இரண்டு குன்றிப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்திக் கொண்டு தினம் 2 வேளை ஒவ்வொரு மாத்திரை வீதம் கொடுத்துவர முரைசுரம் நீங்கும்.
5 பலம் ஆவின் நெய்யில் 10-12 எருக்கம் பூவைப்போட்டுக் காய்ச்சி வடித்தெடுத்து வேளைக்கு அரை அல்லது ஒரு தோலா வீதம் கொடுக்க சுவாச காசம், நீர்ப்பீநசம் போம்.

————————————(மூலிகை தொடரும்)
்கருப்பன் அவர்கள் வெளியிட்டது.
//
மலக்கட்டு – 20 மி.லி. சிற்றாமணக்ககு எண்ணெயில் 3 – 5 துளி எருக்கன் பால் விட்டுக் கொடுக்க மலர்ச்சிக்கல் தீரும்.

வயிற்றுப் பூச்சி -: சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி, கொக்கிப் புழு இருந்து கொண்டு வயிற்று வலியை உண்டாக்கும். 5 கிராம் தேனில் 3 துளி இதன் இலைச் சாறு விட்டு மத்தித்துக் கொடுக்க புழுக்கள் வெளியேறும்.
//நன்றி திரு கருப்பன் அவர்களே.

36

கார்போகரிசி

கார்போகரிசி

1) மூலிகையின் பெயர் -: கார்போகரிசி

2) தாவரப்பெயர் -: PSORALEA CORYLIFOLIA.

3) தாவரக்குடும்பம் -: LEGUMINACEAE,
(PAPILLIONACEAE,
& FABACEAE)

4) முக்கிய வேதியப் பொருட்கள் -: சொரோலின் மற்றும்ஐசோசொரோலின்.(PSORALEN)

.5) பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, பழம்,விதை, மற்றும் வேர் முதலியன.

6) வளரியல்பு – : கார்போகரிசி ஒரு செடி வகை யைச் சேர்ந்தது. ஆரம்பத்தில் சைனாவிலும் இந்தி யாவில் அதிகமாகக் காணப்பட்டது இது சுமார் 3 அடி உயரம் வரை வளரும். இது ஊட்டச்சத் துள்ள மணற்பாங்கான மண்ணில் நன்கு வளரும்.

இலைகள் அகலமாக இருக்கும், கொத்தாக இருக்கும். ஒரு கிளையில் 8-12 பூக்கள் பூக்கும். அவை காயகி விதைகள் உண்டாகும். சுமார் 7-8 மாதங்களில் முதிர்ந்து விடும். இதன் விதையிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பார்கள்(ரோகன் பாப்சி) இதன் இலை,பழம், விதை, வேர் யாவும் மருத்துவப் பயனுடையவை. இதை வணிக ரீதியாகப் பயிர் செய்வார்கள். ஒரு எக்டருக்கு 7 கிலோ விதை களை 2 அடிக்கு 2 அடி என்ற இடைவெளியில் பண்படுத்திய நிலத்தில் நடுவார்கள். தண்ணீர் விட்டு பயிர் பாதுகாப்புச் செய்து 7-8 மாதங்களில் முதிர்ந்த பழுத்த சற்று பழுப்பக் கலந்த கருப்பாக மாறி ஒரு வகை வாடை கண்ட பொழுது அறுவடை செய்ய வேண்டும். பின் விதைகளை நிழலில் உலர்த்த வேண்டும். ஒரு எக்டருக்கு சுமார் 2000 கிலோ காய்ந்த விதைகள் கிடைக்கும். இதிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பார்கள். வருட செலவு ரூ.30,000 வரவு ரூ.75000 வருமானம் 45,000 கிடைக்கும்.

மருத்துவப் பயன்கள்- ஆதிகாலத்தில் சைனாவிலும், இந்தியாவிலும் இதன் எண்ணெயை உடல் வெளி பாகத்தில் தேய்த்து தோல் வியாதிகளைப் போக் கினர் மேலும் உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியூட்ட இதை உபயோகித்தார்கள். இதன் வேர் பல் வியாதி களுக்குப் பயன் படும். இலை அமீபாவால் வரும் வயிற்றுப் போக்கிற்கும், புண்களை ஆற்றவும் வல்லது. இதன் பழம் வாந்தி, மூலம், இரத்த சோகை, சுவாச சம்பந்தமான நோய்கள் குணப் படுத்தும். முடிவளரவும் பயன் படுத்தப் பட்டது. வயிற்று வலி, முதுகு வலி, கிட்னிகள் சம்பந்தப் பட்ட நோய்களையும் குணப் படுத்தும். இது தாது விருத்தியுண்டாக்கி உடல் வன்மை பெறப் பயன் படும்.

இதன்விதையிலிருந்து எண்ணெய் எடுத்து அதை இருதய சம்பந்தமான நோய்களுக்கும்,யானைக்கால் வியாதியைக் குணப்படுத்தவும், இரத்த ஓட்ட சம்பந்தமான வியாதியை சீர் செய்யவும், தோல் வியாதிகளைக் குணப்படுத்தவும், மற்றும் வெண்

குஷ்டம், குஷ்டம், “AIDS” க்கும் நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

கார்போகரிசியால் கடுவன், விரணம், பயங்கர மான சர்ப்பகீட தாவர விஷங்கள், வாதசிலேத் தும தொந்தம், தினவு, யானைச் சொறி, கிரந்தி ஆகிய இவைகள் நீங்கும். பித்தம் அதிகரிக்கும் என்பர்.

இதன் சூரணத்தை 5 – 10 குன்று எடை சர்க் கரையுடன் கூட்டிக் கொடுக்கலாம். இது தீபத்தை உண்டாக்கும். மலத்தைப் போக்கும். தோல் சம்பந்தமான பல வியாதிகளைக் குணப் படுத்தும். விஷேசமாக இந்த சரக்கை வாசனைத் திரவியங் களிலும் உபயோகப் படுத்துவதுண்டு.

சந்தனாதிச் சூரணம்– கார்போக அரிசி, நீரடி முத்து, கஸ்தூரி மஞ்சள், கோரைக் கிழங்கு சந்தனத்தூள், அகில் கட்டை, தேவதாரு, கற் பாசி, வெட்டிவேர், குருவி வேர், ஆக பத்து சரக்குகளையும் வகைக்குப் பலம் ஒன்றாக இடித்துச் சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யும் போது இச்சூரணத்தை நீர் விட்டுக் குழைத்துத் தேகமெங்கும் பூசித் தேய்த்து 5 – 10 நிமிடம் வரை ஊற விட்டுப் பின் நன்றாய்த் தேய்த்துக் குளிக்கவும். இப்படி ஒரு மாதம் செய்ய சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல், படை, தவளைச் சொறி, கருமேகம், இரத்தக் கொதிப்பனாலுண்டாகும் பல நிற வடுக்கள் யாவும் போம்.

37

சீந்தில் கொடி

சீந்தில் கொடி.

1) மூலிகையின் பெயர் -: சீந்தில் கொடி.

2) தாவரப்பெயர் -: TINOSPORA CARDIFOLIA.

3) தாவரக்குடும்பம் -: MENISPERMACEAE.

4) வேறு பெயர்கள்- அமிர்த வல்லி, சோமவல்லி, சாகாமூலி சஞ்சீவி, ஆகாசவல்லி போன்றவை. (GUDUCHI).

5) பயன் தரும் பாகங்கள் -: கொடி, இலை மற்றும் வேர்.

6) வளரியல்பு – : சீந்தில் கொடி தமிழ் நாட்டில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் வளர்கிறது. வரட்சியைத் தாங்கக்கூடியது.உயரமான மரங்களில் காடுகளில் அதிகமாகப் படரும் ஏறு கொடி. கடல் மட்டத்திலிருந்து ஆயிரம் அடியில் வளரக் கூடியது. இதய வடிவ இலைகளையும் தக்கையான சாறுள்ள தண்டுகளையும் காகிதம் போன்ற புறத் தோலையும்

உடைய ஏறு கொடி. கொடியின் தரை தொடர்பு அகற்றப் பட்டால் கொடியின் மெல்லிய விழுதுகள் வளர்ந்து தரையில் ஊன்றி கொடிதழைக்கும். இது கோடையில் பூக்கும். பூ ஆண், பெண் என்ற இருவகையுண்டு. மஞ்சள் நிரத்தில் இருக்கும்.பெண் பூ தனியாக இருக்கும். அவரை விதை போன்று சிவப்பு நிற விதைகள் உண்டாகும். விழுதுகள் 30 அடி நீளங்கூட வளரும். விதையை விட தண்டு கட்டிங் மூலம் இனப் பெருக்கம் சிறப்பாக இருக்கும்.

7) மருத்துவப்பயன்கள் -: முதிர்ந்த கொடியை நறுக்கி இடித்து நல்ல நீரில் கரைத்து வடிகட்டி அசையாது சில மணி நேரம் வைத்திருந்து நீரை வடித்துப் பார்க்க அடியில் வெண்ணிறமான மாவு படிந்திருக்கும். மீண்டும் நீர் விட்டுக் கரைத்து தெளிய வைத்து இறுத்து எடுத்து உலர்த்தி வைக்கப் பளிச்சிடும் வெண்ணிறப் பொடியாயிருக்கும். இதுவே சீந்தில் சர்க்கரை எனப் படும். இது ஓர் கற்ப மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது. உணவுக் கட்டுப் பாட்டுடன் நீண்ட நாள் சாப்பிட பல பிணிகளும் நீங்கும் என்பதாம்.

சீந்தில் உடற்பலம், சிறுநீர், காமம், தாய்ப்பால், பித்தம் ஆகியவற்றைப் பெருக்கும். முறை நோய் மஞ்சள் காமாலை, வாதம், கேன்சர், அல்சர், ஈரல் நோய் ஆகியவை தீர்க்கும், உடல் தேற்றும்.

சீந்தில் சர்க்கரை, கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவைகளை உரம் பெறச் செய்யும். பிற மருந்தின் சேர்கையுடன் நீரிழிவு, காமாலை, பாண்டு, சோகை, வீக்கம், இருமல், கபம், சளி, வாந்தி, காய்ச்சல்,மூர்ச்சை ஆகியவற்றைத் தீர்க்கலாம்.

சீந்தில் கொடி, நெற்பொறி வகைக்கு 50 கிராம் 1 லிட்டர் நீரிலிட்டு 150 மில்லியாக வற்றக் காய்ச்சிக் காலை, மதியம், மாலையாக 50 மி.லி. யாகக் குடித்து வர மேக வெப்பம், தாகம் தீரும்.

முதிர்ந்த கொடிகளை உலர்த்திப் பொடித்து காலை, மாலை அரைத் தேக்கரண்டி பாலுடன் சாப்பிட்டு வர உடல் உரம் பெறும். பனங்கற்கண்டுடன் சாப்பிட மதுமேகத்தால் தோன்றும் கை, கால் அசதி, மிகுதாகம்,

உடல் மெலிவு, விரல்களில் சுருக் சுருக்கென்று குத்துதல் ஆகியவை தீரும்.
————————————————————-(மூலிகை தொடரும்)
வள்ளலார் பிரகாஷ் முகநூலிலல் கூறியது–
பிரசவத்தின் போது சாகாமூலி என்ற சீந்தில் கொடியின் சிறு துண்டை தாயின் கால் கட்டை விரலில் கட்டி விடுவர்.இதனால் பிரசவகாலத்தில் தாய், சிசு இருவரும் நலமாக பிறக்கின்றனர். பிறக்கும் குழந்தைக்கு எந்த நோய் கிருமியும் தாக்கப்படுவதில்லை. இது உண்மை இன்று கிராமபுறங்களில் இதை செய்கின்றனர்.அதனால் தான் இதற்கு சாகா மூலி என்ற பெயர் வந்துள்ளது. (2-6-2015.)

4-6-2015-

பெண்களை அதிகமாக தாக்கக்கூடியது மார்பக புற்றுநோய். இந்த நோயில் இருந்து பெண்களை காப்பாற்றும் அரிய வகை மூலிகை செடிதான் சீந்தில் கொடி என்று அழைக்கப்படும் வஞ்சிக் கொடியாகும். சித்த வைத்தியத்தில் வஞ்சிக் கொடி முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. சீந்தில் கொடிக்கு, வஞ்சி மரம், ஆகாச வல்லி, அமிர்தவல்லி, சோமவல்லி, சாகா மூலி என்று பல பெயர்கள் உண்டு. பெயரைக் கேட்டாலேயே நடுநடுங்க வைக்கும் எய்ட்ஸ் மற்றும் வெட்டை, மேகம் போன்ற கொடிய நோய்களை குணமாக்கும் மருந்து வஞ்சிக் கொடியில் உள்ளது.
உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்குவதற்கு வஞ்சிக் கொடியை சாப்பிட கொடுப்பதும் அந்த கால வழக்கமாகும். வஞ்சிக்கொடி சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும், எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கும் நல்ல மருந்து என்று அகத்திய முனிவர் அன்றே எழுதி வைத்திருக்கிறார். இன்றைய விஞ்ஞான மருத்துவ ஆராய்ச்சியிலும் மேற்கண்ட மருத்துவ ஆற்றல் உண்மையென்று உணரப்பட்டுள்ளது. மார்பக புற்றுநோயால் ஏற்படும் அடைப்பின் காரணமாக உருவாகும் மஞ்சள் காமாலை, காச நோய்களில் இருந்து நோயாளிகளை பாதுகாக்கக்கூடிய மருந்து சீந்தில் கொடியில் உள்ளது என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. சீந்தில் கொடியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்து,

சிறுநீரக செயல் இழப்பு, ஆண்மைத்தன்மை குன்றுதல், கல்லீரல் கோளாறு ஆகிய நோய்களுக்கு கொடுக்கப்படுகிறது. சிறு உபாதைகளான மலச்சிக்கல், வயிற்றுக் கோளாறுகள், நாள்பட்ட காய்ச்சல் மற்றும் சீதபேதியை குணமாக்கும். வெட்டை நோயை விரட்டும். இந்திரியம் தானாக வெளியேறுவதை தடுக்கும். இந்த கொடி கசப்புச் சுவை கொண்டது. ஏதாவது ஒரு மரத்தைப் பற்றிக் கொண்டு ஒட்டுண்ணியாகப் படரக்கூடியது. ஆலமரத்தைப் போலவே இதன் பிரதான கிளைகளிலிருந்தும் மெல்லிய கிளைகள் விழுதுகள் போலத் தொங்குகின்றன.
தண்டுப் பகுதியில் ஆங்காங்கே வெண்மை வண்ணத்தில் சில முண்டுகள் தெரிகின்றன. வெற்றிலையைப் போன்ற தோற்றம் கொண்டவை இதன் இலைகள். சீந்தில் கொடியின் அனைத்துப் பாகங்களும் கசக்கும்.

38

கொன்றை

கொன்றை.
1) மூலிகையின் பெயர் -கொன்றை.
2) தாவரப்பெயர் -: CASSIA FISTULA.
3) தாவரக்குடும்பம் -: CAESALPINIACEAE.
4) வகைகள் – புலிநகக்கொன்றை, மயில்க்கொன்றை, சரக்கொன்றை, செங்கொன்றை, கருங்கொன்றை, சிறுகொன்றை, மந்தாரக் கொன்றை மற்றும் முட்கொன்றை,
5) வேறு பெயர்கள்- பெருங்கொன்றை,சிறுகொன்றை.
6) பயன் தரும் பாகங்கள் -: பட்டை, வேர், பூ, மற்றும் காய்.
7) வளரியல்பு – : கொன்றை தமிழ் நாட்டில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் காணப் படும் சிறு மர வகையைச் சேர்ந்தது. பல கிளைகள் விடும், ஒவ்வொரு கிளையிலும் பல சிறு கிளைகள் தோன்றி அதில் கொத்துக் கொத்தாக இலைக் கொத்துக்கள் தோன்றும்,

இதன் இலை நெல்லி இலை போல இருக்கும். ஒரே காம்பில் பல இலைகள் ஒன்றுக்கொன்று எதிர் வரிசையாகத் தோன்றும் ஒவ்வொரு இணுக்கு சேருமிடத்திலும் ஒரு சிறு கிளை தோன்றி, அதில் பல நரம்புகள் தோன்றி அந்த நரம்புகளில் கொத்துக் கொத்தாக மொட்டுக்கள் விட்டு சிகப்பு நிறப் பூக்கள் மலரும். இந்த பூ ஆவரம்பூவின் வடிவத்திலிருக்கும்.இடையிடையே இலேசான மஞ்சள் நிறமும் கலந்திருக்கும். பூவின் நடுவில் 5-6 மகரந்த நரம்புகள் வெளியே நீண்டிருக்கும். நீண்ட உரிளைவடிவக் காய்களையும், உடைய இலையுதிர் மரம். இது விதை மூலம் இனப் பெருக்கம் ஆகின்றது.
மருத்துவப் பயன்கள்- மரம், நோய்நீக்கி உடல் தேற்றும். காய்ச்சல் தணிக்கும் மலமிளக்கும் வாந்தியுண்டாக்கும் உடல் தாதுக்களை அழுகாமல் தடுக்கும். பூ வயிற்று வாய்வகற்றும் நுண்புழுக் கொல்லும் மலமிளக்கும். காயிலுள்ள சதை (சரக்கொன்றைப் புளி) மலமிளக்கும். வேர்ப் பட்டை 20 கிராம் பஞ்சு போல் நசுக்கி 1 லிட்டர் நீரில் இட்டு கால் விட்டராகக் காய்ச்சி 5 கிராம் திரிகடுகு சூரணம் சேர்த்து காலையில் பாதியும் மாலையில் பாதியும் சாப்பிட காய்ச்சல் தணியும் இதய நோய் குணமாகும். நீண்ட நாள் சாப்பிட மேக நோய் புண்கள், கணுச்சூலை தீரும். ஒரு முறை மலம் கழியுமாறு அளவை திட்டப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
10 கிரைம் சரக்கொன்றைப் பூவை அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு 200 மி.லி. ஆகக் காய்ச்சி வடிகட்டிச் சாப்பிட வயிற்ற்றுப் புழிக்கள் கழிந்து நோயகலும். நீடித்துச் சாபிட மது மேகம் தீரும்.
பூவை வதக்கித்துவையலாக்கி உணவுடன் சாப்பிட மலச்சிக்கல் அகலும்.
காயின் மேலுள்ள ஓட்டைப் பொடித்துக் குங்கமப்பூ சர்க்கரை சமன் கலந்து பன்னீரில் அரைத்து பெரிய பட்டாணி அளவாய் மாத்திரை செய்து உலர்த்திக் கொண்டு மகப் பேற்றின் போது வயிற்றினுள் குழந்தை இறந்த நிலையில் 10 நிமிடத்திற்கு 1 மாத்திரை கொடுக்க இறந்த குழந்தையை வெளித்தள்ளும்.
சரக்கொன்றைப் புளியை உணவுக்குப் பயன்படுத்தும் புளியுடன் சமன் கலந்து உணவுப் பாகங்களில் பயன்படுத்த மலர்ச்சிக்கல் அறும்.
கொன்றைப் புளியை நீரில் அரைத்துக் கொதிக்க

வைத்துப் பற்றுப் போட கணுச் சூலை, வீக்கம் ஆகியவை தீரும்.
சரக்கொன்றைப் பூவையும் கொழுந்தையும் சமனளவு அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு பாலில் கலக்கி உண்டு வந்தால் வெட்டை, காமாலை, பாண்டு ஆகியவை தீரும்.
கொழுந்தை அவித்துப் பிழிந்த சாற்றில் சர்க்கரை கலந்து 200 மி.லி. கொடுக்க வயிற்றிலுள்ள நுண்புழுக்கள், திமிர் பூச்சிகள் அகலும்.
பூவை எலுமிச்சைச்சாறு விட்டரைத்து உடலில் பூசி வைத்திருந்து குளிக்கச் சொறி, கரப்பான், தேமல் ஆகியவை தீரும்.
கொன்றை மரத்தின் வேர்ப்பட்டையைக் கொண்டு வந்து கழுவிச் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி, ஒரு கை பிடியளவு எடுத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு ஒரு டம்ளர் அளவு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து நன்றாகாக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி வடிகட்டி, காலை மாலையாகக் கொடுத்து வந்தால் வாய்வு சம்பந்த மான வலிகள், வாத சம்பந்தமான வலிகள் உடலில் தோன்றும் அரிப்பு, சிறு சிரங்குகள், மேக கிரணம் இவைகள் படிப்படியாக மறைந்து விடும்.
கொன்றை மரத்தின் பட்டையை நறுக்கி, அதில் ஒரு கைப் படியளவும், தூது வேளைக் கொடியின் இலை,பூ, காய்,வேர் இவைகளில் வகைக்கு 5 கிராம் வீதமும் எடுத்து அதையும் பொடியாக நறுக்கி, வெய்யிலில் காயவைத்து இடித்து சலித்து ஒரு சீசாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு. மொச்சைக் கொட்டையளவு தூளைஎடுத்து, ஒரு டம்ளர் காச்சிய பசும் பாலில் போட்டுக் கலந்து, காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட்டு வந்தால் சுவாசகாசம் படிப்படியாக் குறைந்து அறவே நீங்கி விடும்.
கொன்றைப் பூக்களில் கைப்பிடியளவு எடுத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு 100 கிராம் நல்லெண்ணையை விட்டு நன்றாகக் காயவைத்து பூக்கள் சிவந்து வரும் சமயம் இறக்கி, எண்ணெய் ஆறியபின் வடிகட்டி ஒரு சீசாவில் விட்டு வைத்துக் கொண்டு காது சம்பந்தமான ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு, காலை மாலை ஒரு காதுக்கு இரண்டு துளி வீதம் விட்டு பஞ்சடைத்து வந்தால் , காது சம்பந்தமான கோளாறுகள் குணமாகும்.இலைகளை கண் இமைகளின் மேல் இரவு

படுக்குமுன் வைத்துக் கட்டி காலையில் அவிழ்த்துவிட வேண்டும் இந்த விதமாக ஐந்து நாட்கள் கட்டி வந்தால் கண் சம்பந்தமான எல்லாக் கோளாறுகளும் குணமாகும்.

39

இன்சுலின் செடி

இன்சுலின் செடி.

1) மூலிகையின் பெயர் -: இன்சுலின் செடி.

2) தாவரப்பெயர் -: காஸ்டஸ் பிக்டஸ்

3) PLANT FAMILY: Costaceae
4) BOTANICAL NAME: Costus இக்நேஉஸ்

5) பயன் தரும் பாகம் -: இலை.

6) வளரியல்பு -: இந்தச் செடி வளமான ஈரப் பதம் உள்ள இடங்களில் நன்கு வளரக் கூடியது. இந்தத் தாவரம் ஈஞ்சி குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தாவரம். மெக்சிகோ மற்றும் கோஸ்டாரிகா நாடுகளில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. இதன் தாயகம் அமரிக்காவின் புளோரிடா மாகாணம். இது பற்றி அறிந்த ஐரோப்பியர்கள் தற்போது இதன் பயனை முழுமையாக அனுபவித்து வருகின்றனர். கொச்சியிலும் தமிழகத்திலும் கன்னியாகுமரி யிலும் இந்த தாவரத்துக்கான நர்சரிகள் உள்ளன. நாம் இதை வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் தொட்டிகளிலும் கூட வளர்க்கலாம். இது மலைக் காடுகளிலும் நீர் நிலைப் பகுதிகளிலும் 10 அடி உயரத்திற்கு மேல் வளரக்கூடியது. இதை இனப் பெருக்கம் செய்ய 3 கணுவுகளை உடைய முதிர்ந்த குச்சிகளை கரும்பு நடுவது போல் நட்டால் வளர்ந்து விடும். ஆரம்பத்தில் அடிக்கடி தண்ணீர் விட வேண்டும். இதை நான் வீட்டிலும், வரகம்பாடி தோட்டத்திலும் வளர்க்கிறேன். இதன் இலைகள் மா இலை போன்று இருக்கும். ஆனால் இலைகள் அடுக்காக விசிறி போல் சுற்றிக் கொண்டு மேல் நோக்கி வளரும். சுவை சிறிது புளிப்பு கலந்திருக்கும். ஆரம்பத்தில் இதன் நாற்றை கேரளாவிலிருந்து திரு.வின்சென்ட் அவர்கள் ஒரு நாற்று ரூ.50-00 என்று வாங்கி வந்து நாற்றுக்கள் உற்பத்தி செய்கிறார். தற்போதும் அவரிடம் நாற்றுக்கள் உள்ளன. அவரது போன்- 9894066303 0422-2566303.
5) மருத்துவப் பயன்கள் -: சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு காஸ்டஸ் பிக்டஸ் என்ற தாவர இலை அதிக பயன்களைத் தருகிறது. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் இன்சுலின் மருந்து பயன் படுத்த வேண்டும் என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்ததே. முதல் நிலை சர்க்கரை நோயாளிகளை தவிர்த்து 2 ம் நிலை சர்க்கரை நோயாளிகள் இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்வதைத் தவிர்க்கக் கூடிய சூழிநிலைதற்போது ஏற்பட்டுள்ளது.

காஸ்டஸ் பிக்டஸ் என்ற இன்சுலின் தாவரத்தின் இலை ஒன்றை தினந்தோறும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டாலே போதுமானது என்று கூறுகிறார்கள். இந்த தாவரத்தை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் ஏற்படக் கூடிய மாற்றங்கள் குறித்து முழுமையாக ஆராய்ச்சி செய்து வரும் ஐரோப்பியா மற்றும் அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் இன்சுலின் மருந்து விலங்கிலிருந்தும், சின்தடிக் முறையிலும் தான் தயாரிக்கப் படுகிறது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இதைவிட மாற்று மருந்து ஏதும் இல்லை. இன்சுலின் மருந்து மாத்திரை வடிவிலோ, திரவ மருந்தாகவோ இன்னும் கண்டு பிடிக்க வில்லை. ஊசிமட்டுமே ஒரே வழியாகும். ஆனால் சர்க்கரை நோய் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு காஸ்டஸ்பிக்டஸ் அதிக பலன்களைத் தருகிறது என தங்கள் ஆய்வில் குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஆய்வுக் கட்டுரை-Pharmacology Study தாவரத்தின் இலைகளிலிருந்து பெறப் படும் சாறு இரத்தத்தில் கலந்துள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப் படுத்துவதோடு இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆவலையும் படிப்படியாக்க் குறைக்கிறது.ANTI_Diabetic herb.

பல்லாண்டு பயிரான காஸ்டஸ் பிக்டஸ் தாவரத்தின் இலை சாப்பிட்டால் எத்தகைய பின் விளைவிகளும் ஏற்படுவது இல்லை என்று ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் இன்சுலின் ஊசி போடுவது கட்டாயமில்லை என்ற நிலையில் சர்கரை நோயாளிகள் பயன் அடைவார்கள். பார்க்க www.sidhaeureka.blogspot.com

40

சீமை அகத்தி

சீமை அகத்தி.
1) மூலிகையின் பெயர் -: சீமைஅகத்தி.
2) தாவரப்பெயர் -: CASSIA ALATA.
3) தாவரக்குடும்பம் -: FABACEAE,(CAESALPINACEAE)
4) வேறு பெயர்கள் -: மெழுகவத்திப் புதர்மெழுகுவத்திப் பூ, காட்டுச் சென்னா, GUAJAVA,கிருஸ்மஸ் மெழுகுவத்தி, ஏழு தங்க மெழுகுவத்தி.
5) பயன்தரும் பாகங்கள் -இலை,பட்டை, பூக்கள் மற்றும் விதை.
6) வளரியல்பு -இந்த சீமை அகத்தி தமிழ் நாட்டில் தென் மாவட்டத்தில் அதிகமாகஉள்ளது. மண் வளமும் ஈரப்பதமும் உள்ளஇடத்தில் நன்கு வளரும். இது ஆற்றுப்படுகைகளில் அதிக உயரமாக வளமுடன் வளரும்.இது ஆறு அடி முதல் 12 அடி வரை

வளரக்கூடியது. இது ஒரு புதர் போன்ற சிறு மரம். வெட்ட வெட்டதழைத்து வளரும் இந்தத் தாவரம் பூர்வீகம் மெக்சிகோ நாடு. இதன் இலை எதிர் அடுக்கில் அமைந்திருக்கும். இலை 50 -80 செ.மீ. நீளம் உடையது.இது அமேசன் மழைக் காடுகளில் அதிகமாகக்காணப்படும் மேலும் பெரு, பிரேசில் , பிரன்சுகயானா, கயானா, வெனிசுலா, கொலம்பியா, ஆப்பிரிக்கா, ஆஸ்ட்ரேலியா,அமரிக்கா போன்ற நாடுகளில் காணப்படும். இது அழகுச் செடியாகவும்வளக்கப்படுகிறது. இதன் பூக்கள் மெழுகுவத்தி வைத்தால் போன்றுமஞ்சள் நிறமாக கொத்தாக அழகாக வளர்ந்திருக்கும். இதன் இலைகள் இரவில் மூடிக்கொள்ளும் வாகை இலைபோன்று. பூக்கள் உதுர்ந்து நீண்ட காய்கள் இருபக்கதுதிலும்அடுக்காகக் காய்க்கும்.இதன் விதைகள்நீள் சதுர வடிவில் அமைந்திருக்கும். விதைகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

7) மருத்துவப்பயன்கள்:சீமைஅகத்திச் செடியின் இலைகள் அதிகமாக மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுகிறது.தோல் வியாதிகளைக் குணப்படுத்துகின்றது. வண்டுகடி, படர்தாமரை, சொறிசிறங்கு, கற்பப்பை கோளாறுகள் பாக்டீரிய்,பூஞ்சல்களைக் கொல்லவும், இரத்த அழுத்தம் குறைவதைக் குணப்படுத்தவும்,வயிற்றுவலி, காய்ச்சல், ஆஸ்த்துமா, அல்சர், பாம்புக்கடி, சிறுநீர் எழிதாகக்கழிய, நுரையீரல் நோய்கள், இரத்த சோகை, மாதவிடாய் சம்பந்தமான நோய்கள், மேலும் மேக நோயான சிபிலிஸ் போன்றவைகளையும் குணப்படுத்தும். இதன் இலையில் தடுப்பு சக்தி இருப்பதால் சோப்பு,ஷேம்பு,முகப்பூச்சாகவும் பிலிப்பெயின்சில் பயன்படுத்துகிறார்கள்.
வண்டு கடியைக் குணப்படுத்த குறிப்பிட்டஅளவு புதிதாகப் பச்சையாக உள்ள இலையைபறித்து எலுமச்சஞ்சாறுடன் சேர்த்து நன்குஅரைத்து வண்டு கடிமீது காலை, மாலைதடவினால் விரைவில் குணமடையும்.
இதன் மஞ்சள் பூக்களைப் பறித்து முறைப்படிகசாயம் வைத்துக் கொடுக்க சிறு நீர் கோளாறுகள் நீங்கி தடையின்றி வெளியேறும்.

சீமைஅகத்தி பட்டையை எடுத்து முறைப்படி ஊரவைத்து கசாயமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிதினம் காலை, மாலை இரண்டு வேளை உட்கொண்டால் மேக வியாதிகள் குணமடையும், வலியைப் போக்கும், மலக் கழிவு இலகுவாக வெளியேறும்.

படர் தாமரையைப் போக்க உடனேபறித்த சீமை அகத்தி இலைகள் அறைத்து அதற்கு சமனெடை தேங்காய்எண்ணெயில் சேர்த்துத் தினந்தோறும்இரண்டு தரம் அழுத்தித் தேய்க்க குணமடையும்.

41

சங்குப்பூ

சங்குப்பூ.
1) மூலிகையின் பெயர் – சங்குப்பூ.
2) தாவரப்பெயர் -: CLITORIA TERNATEA.
3) தாவரக் குடும்பம் -: FABACEAE, (PAPINONACEAE)
4) வகைகள் -: நீல மலருடையதைக் கறுப்புக் காக்கரட்டான் என்றும், வெள்ளைப் பூ உடையதை வெள்ளைக் காக்கணம் என்றும் வகைப்படுத்துவர்.
5) வேறு பெயர்கள் -: காக்கணம் செடி, மாமூலி, காக்கட்டான் என்றும் உண்டு.
6) பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை, வேர் மற்றும் விதை முதலியன.
7) வளரியல்பு -: சங்குப் பூ கொடி எல்லா இடங்களிலும்வேலியோரங்களில் வளரக்கூடியது. இது கொடி வகையைச் சேர்ந்தது. இதன் பூக்கள் நீல நிறத்திலும் வெண்மை நிறத்திலும் காணப்படும். இது கூட்டிலைகளையுடைய ஏறு கொடி. சங்குப்பூ கொடியாக வளரும்.இயலுபுடையது. அழகுக்காக வீடுகளிலும்வளர்க்கப் படுகின்றது. தட்டையான காய்களையுடையது. பொதுவாக மருத்துவத்திற்கு வெண்ணிறப் பூவை உடைய வெண் காக்கட்டானே

பயன்படுத்தப் படுகின்றது. இது சிறந்த மருத்துவப் பயன் உடையது. இதன் பூக்கள் பார்ப்பதற்கு சங்கு போல் இருப்பதால் சங்குப் பூ என்ப் பெயர் வந்தது. காக்கண விதைகள் நறு மணம் உடையதாகவும் புளிப்புச் சுவை கொண்டதாகவும் இருக்கும். இதன் குணம் சிறுநீர் பெருக்குதல், குடற் பூச்சிக் கொல்லுதல், தாது வெப்பு அகற்றுதல், பேதி, வாந்தி, தும்மல், உண்டாக்குதல்.
8) மருத்துவப் பயன்கள் -: நெறிக்கட்டிகள் வீங்கி இருக்கும் போதுசங்குப்பூவின் இலைச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, இஞ்சிச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்துக் கலந்து அருந்து வர வியர்வை நீங்கும்.
சங்கு பூவின் இலைச்சாற்றைக் கொண்டு புடமிடதங்கம் பஸ்பமாகும்.
சங்குப்பூவின் இலைகளை சட்டியல் இட்டு இளவறுப்பாக வறுத்து நன்கு சூரணம் செயது கொண்டு இருநூற்று ஐம்பது மி.கி. முதல் ஐநூறு மி.கி. வீதம் அருந்தி வர, மலக்கட்டு நீங்கி நன்றாக கழிச்சல் ஏற்படும்.
காக்கரட்டான் பச்சை வேர் 40 கிராம் சிதைத்து அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு 200 மி.லி. யாகக்காயச்சி 1 முடக்கு வீதம் 2 மணிக்கு 1 தடவை 6 முறை சாப்பிடச் சுரம், தலைவலி ஆகியவை தீரும்.
வேரைப் பாலில் அவித்து, பாலில் அரைத்து சுண்டையளவு காலை மாலை பாலில் சாப்பிட மேகவெள்ளை, பிரமேகம், தந்தி மேகம், சிறுநீர் பாதை அழற்சி, நீர் எரிச்சல் ஆகியவை தீரும்.
வெள்ளைக் காக்கரட்டான் வேர், கட்டுக் கொடி இலை, கீழாநெல்லிச் சமூலம், பெருநெருஞ்சில் இலை, அறுகம்புல் வகைக்கு 1பிடியுடன் 5,6 மிளகு சேர்த்து மை போல் அரைத்து நெல்லிக்காயளவு தயிரில் கொள்ள எவ்வளவு நாள்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்காயினும் தீரும்.
கருங்காக்கரட்டான் வேரை பாலாவியில் வேக வைத்து உலர்த்தி பாதியளவு சுக்குடன் பொடித்து காலை மாலை 2 சிட்டிகை வெந்நீருடன் கொள்ள வாத நோய், வாயுவலி, சீதளம் நீங்கும். இச்சூரணத்தில் 5 அரிசி எடை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க மந்தம், மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
நெய்யில் வறுத்து இடித்த விதைச் சூரணம் 5 முதல் 10 அரிசி எடை வெந்நீருடன் கொடுக்க

குழைந்தைகளுக்கான இழப்பு, மூர்ச்சை, நரம்பு இழுப்பு ஆகியவை தீரும்.
விதைத்தூள் 50 கிராம், இந்துப்பு 50 கிராம், சுக்குத்தூள் 25 கிராம் கலந்து தினம் 1 வேளை 3 கிராம் சாப்பிட்டு வர மலப்போக்கு பெருகி, யானைக்கால் வீக்கம் மெல்லக்குறையும். மேலும் இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்ட வீக்கம் குறையும்.
நாள் பட்ட கப நோய்களுக்கு காகட்டான் பட்டையை நன்கு இடித்து, சாறு பிழிந்து இருப்பத்தி நான்கு கிராம் அளவு எடுத்து குளிர்ச்சியான பாலுடன் அருந்தி வர எழிதில் குணம் தரும்.
காக்கட்டான் வேர்ப் பட்டையை ஊற வைத்த ஊறல் குடி நீரை முப்பது மி.லி. முதல் அறுபது மி.லி. வீதம் அருந்தி வர, சிருநீர்ப்பை நோய்களும் சிறுநீர்ப் பாதை எரிச்சல், வலி முதலிய நோய்களும் குணமாகும்.

42

நெல்லி

நெல்லி.
1) மூலிகையின் பெயர் -: நெல்லி.
2) தாவரப்பெயர் -: EMBILICA OFFICINALLIS.
3) தாவரக் குடும்பம் -: EUPHORBIACEAE.
4) வகைகள் -: பி.எஸ்.ஆர் 1, காஞ்சன் என் ஏ 7கிருஷ்ணா சக்கையா, மற்றும் கருநெல்லி, அருநெல்லிஎன்ற இரு இனம் உண்டு.
5) வேறு பெயர்கள் -: அம்லா, ஆமலகம், கோரங்கம்,மிருதுபாலா.
6) பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை, பட்டை.வேர்,காய்,பழம்,காய்ந்த பழம், பூ, மற்றும் வேர்பட்டை,விதை முதலியன.
7) வளரியல்பு -: இந்தியாவில் எங்கும் காணக்கிடைக்கும். 800 மீட்டர் உயரம் வரை மலைகளில் நன்றாக விளையும். மற்ற நிலங்களில் சுமாராகவிளையும். தென்னிந்தியாவில் அதிகமாகக்கிடைக்கும். இலையுதிர் மர வகையைச் சேர்ந்தது. இலைகள் நீண்டிருக்கும், அகலம் குறைவானது. இளம் மஞ்சள் நிறக்காயகளையும் உடைய மரம். காய் இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு

சுவைகள் ஒருங்கே பெற்றுள்ளது.இலையடி செதில் மிகச்சிறியதாக நீண்டு இருக்கும். பூக்கள் இலைக்கோணங்களில் கொத்தாக இருக்கும். ஆண் பூக்களும் பெண்பூக்களும் கலந்து இருக்கும். இலைகளில் மேல் பகுதியில் இருப்பவை ஆண் பூக்களாகவும் கீழ்பகுதியில் உள்ளவை பெண் பூக்களாகவும் இருக்கும்.பெண் பூக்களின் எண்ணிக்கை ஆண் பூக்களின்எண்ணிக்கையைவிடக் குறைவு. பூ விதழ்கள் ஆறு.தலைகீழ் ஈட்டி வடிவமானது. மகரந்தக் கேசங்கள் மூன்று இணைந்திருக்கும். இணைக்கும் பகுதி சேர்ந்து கூர்மையாக இருக்கும். செங்குத்தாக வெடிக்கும். கனி ட்ரூப் வகையைச் சேர்ந்தது.வெடியாக்கனி பல வீனப் பட்டதாக இருக்கும். உருண்டைவடிவமானது. சதைப்பற்றுள்ளது, சாறு இருக்கும். விதைகள் மூன்றுகோணங்கள் உடையது. விதையுறைக் கடினமாக இருக்கும். ஒட்டுச்செடிகள் 3 வருடங்களில் காய் விடும், மற்றவை 6 வருடங்கள் கூட ஆகும்.இது விதைமூலமும், ஒட்டுக் கட்டு மூலமும் இனப்பெருக்கும் செய்யப் படுகிறது.

8)மருத்துவப்பயன்கள் -: நெல்லியன் செய்கை, இலை, பட்டை, காய்த பழம் துவர்ப்பியாகச் செயல்படும்பூ குளிர்ச்சியுண்டாக்கி மலத்தை இளக்கும். பழமும் சிறு நீரைப் பெருக்கி, மலக்காரியாகவும், சீதள காரியாகவும் செயல்படும்.

நெல்லி காயகற்ப மூலிகையில் முக்கியமானது. இதன் பொருட்டே அன்று அதியமான் ஔவைக்கு கொடுத்து சரித்திரத்தில் சான்றாக நிற்கின்றார் இதன்சிறப்பை பின் வரும் சத்துக் களில் விவரம் தெளிவுறுத்துகிறது. மாவுச் சத்து-14 கி. புரத சத்து-0.4 கி. கொழுப்புச்சத்து- 0.5 கி, பாஸ்பரஸ்- 21 மி.கி.கால்ஷியம்-15 மி.கி. இரும்புச்சத்து – 1 மி.கி. வைட்டமின் பி1 28 மி.கி. வைட்டமின் சி 720 மி.கி. நியாசின் – 0,4 மி.கி. கலோரிகள் – 60

வேறு எந்த காயகனியிலும் இதிலுள்ள வைட்டமின் ‘சி ‘ அளவைப் போல் பெற இயலாது. ஒரு நெல்லிக் காயில் முப்பது ஆரஞ்சுப் பழங்களில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது.

நெல்லிக்காய் சாறு 15 மி.லி. தேன் 15 மி.லி.எலுமிச்சைச்சாறு 15 மி.லி.கலந்து காலை மட்டும்

சாப்பிட்டு வர மதுமேகம் முற்றிலும் தீரும்.
இதன் இலைக்கொழுந்து ஒரு கைப்பிடி அளவிற்று எடுத்து, அரைத்து மோரில் கலந்து சீதக் கழிச்சல் உள்ளவர்களுக்கு கொடுக்கலாம்.
நெல்லிக்காய்ச் சாறு, பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு, பால் வகைக்கு அரை லிட்டர், செவ்விளநீர் 2 லிட்டர், நல்லெண்ணெய்ஒன்றரை லிட்டர் கலந்து அதிமதுரம், ஏலம், கோஸ்டம், பூலாங்கழங்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள், ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, திருகடுகு, தான்றிக் காய், கடுக்காய், வகைக்கு 15 கிராம்தூள் செய்து கலந்து பதமுறக் காய்ச்சி வடிகட்டி (நெல்லித்தைலம்) வாரம் 2 முறை தலை முழுகி வர கண்காசம், காமாலை, மாலைக்கண், பொடுகு, முடி உதிர்தல் தீரும்.
2 கிலோ வற்றலை 4 லிட்டர் நீரில் போட்டு அரை லிட்டராகக் காய்ச்சி இறுத்து அரைக் கிலோ சர்கரை சேர்த்துப் பாகாக்கி அதில்திரிகடுகு வகைக்கு 30 கிராம், கிராம்பு, ஏலம், வெள்ளைக் குங்கிலியம்,கற்பூரம், வாயய் விளங்கம், அதிமதுரம், கூகைநீறு, கொத்த மல்லி, சீரகம், ஓமம் வகைக்கு 10 கிராம் பொடித்துப் போட்டுக் கிளறி அரைலிட்டர் நெய் சேர்த்துக் காலை, மாலை கழற்சிக்காய் அளவு சுவைத்து பால் அருந்த மேகசூடு, எலும்பைப் பற்றிய காய்ச்சல்என்புருக்கி, இருமல், ஈழை, காசம், கபம்,வாயு, பீ னிசம், பொருமல் அனைத்தும் தீரும்.
நெல்லி இலையை நீரில் இட்டுக் காய்ச்சி வாய் கொப்பளிக்க வாய்ப் புண் தீரும்.
வேர்ப் பட்டையைத் தேனில் உரைத்துத் தடவ நாக்குப் புண் குணமாகும்.
நெல்லி வற்றலும் பச்சைப்பயறும் வகைக்கு 20 கிராம் 1 லிட்டர் நீரிலிட்டு 200 மி.லி.யாகக்காய்ச்சி வடித்து 100 மி.லி. யாக காலை,மாலை சாப்பிட்டு வர தலைசுற்றல், கிறுகிறுப்புடன் கூடிய இரத்தக் கோதிப்பு தீரும்.
15 கிராம் நெல்லிக் காயை இடித்து அரை லிட்டர் நீரில் இட்டு 100 மி.லி.யாகக் காய்ச்சி 20 மி.லி.தேன் கலந்து 40 மி.லி.யாக 3 வேளை4 நாள் சாப்பிட மிகு பித்தம் தணியும்.
”சுத்தசுரம் தோலாப் பெரும் வாந்திபித்தசந்தி பாதமிசை பேருங்காண்-மெத்தமணம்நாறு மயர்க்கூந்துன்பின்னே காவும் இனிமை யெனக்கூறுமரு நெல்லியின் வேர்க்கு” அரு நெல்லிச் சாற்றால் வெள்ளை படுதல் குணமாகும்.

வாந்தி நிற்கக் கொடுக்கலாம்.இதன் வடகத்தை துவையலாக வழங்க உடல் குளிர்ச்சி உண்டாகும். கண் ஒளிபெறும், காமாலை நீங்கும், பித்தம் போகும். மலமிழகும்

43

வேலிப்பருத்தி

வேலிப்பருத்தி.

1) மூலிகையின் பெயர் -: வேலிப்பருத்தி.

2) தாவரப்பெயர் -: DAEMIA EXTENSA.

3) தாவரக்குடும்பம் -: ASCLEPIADACEAE

4) வேறு பெயர்கள்-: உத்தம கன்னிகை மற்றும் உத்தாமணி.

5) பயன் தரும் பாகம் -: இலை,வேர் முதலியன.

6) வளரியல்பு -: தமிழகமெங்கும் வேலிகளில் தானே படர்ந்து வளர்கிறது. இதயவடிவ இலைகளை மாற்றடுக்கில் கொண்டு பசுமை நிற வெகுட்டல் மணமுடைய பூங்கொத்துக் களையும் மென்மையான

முட்களைக்கொண்ட இரட்டைக் காய்களையும், பாலுள்ள பிசுபிசுப்பான ஏறுகொடி. முட்டைவடிவ விதைகளில் பட்டுப் போன்ற பஞ்சுகள்காணப்படும். இதனை உந்தாமணி
என்றும்குறிப்பிடுவதுண்டு.காய்கள் காய்ந்து வெடித்துப் பஞ்சுகளுடன் விதையும் சேர்த்துப் பறந்து சென்று வேறு இடங்களில் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

7) மருத்துவப்பயன்கள் -: இது நெஞ்சிலே இருக்கின்ற கோழையை அகற்றி வாந்தியை உண்டாக்குவதோடு புழுக்களைக் கொல்லும் தன்மையுடையது.
இதன் இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் அருந்தி வர ஆஸ்த்துமாவுக்கும் பாம்புக் கடிகளுக்கும் குணம் ஏற்படும்.
நாள்பட்ட புண்களுக்கு இதன் இலையை அரைத்துக் கட்டி வந்தால் புண்கள் எளிதில் ஆறும்.
பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போது உண்டாகும் வயிற்று வலிக்கு வேலிப் பருத்தி இலைச்சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து அருந்தி வர குணம் தரும்.
குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் புழுத் தொந்தரவு அதிகமாக இருந்தால் இதன் இலையைக் குடிநீரிட்டு ஒரு பாலாடை அளவு கொடுத்து வர புழுக்கள் வெளியாகும்.
கால் வீக்கங்களுக்கும், உடம்பில் அடிபட்ட வீக்கங்களுக்கும், இதன் இலைச் சாற்றையும், சுண்ணாம்பையும் கலந்து பூசி வர அவை குணமாகும்.
இதன் இலைச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து அருந்தி வர இருமல் தணியும்.
இதன் இலையை நன்கு அரைத்து எடுத்த விழுதை நகச்சுற்று, கண்ட மாலை இவைகளுக்குப் பற்றிட்டுவர நல்ல குணம் தரும்.
காணாக்கடி, அரிப்பு, தடிப்புக்கு இதன் இலைச்சாறு தடவலாம்.
இலையை வதக்கித் துணியில் கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்கக் கீல் வாதம், முடக்கு வாதம், வாதக் கடைச்சல், இடுப்புவலி மிதலியன குணமாகும்.
இலைச்சாற்றுடன் சுக்கு, பெருங்காயம்,பொடித்துக் காயச்சி இளஞ்சீட்டில் பற்றிட வாத வலி, வீக்கம் குணமாகும், யானைக்கால் நோய்தொடக்க நிலையில்

இருந்தால் 40,50 நாள்களில் குணமாக்கலாம்.
இதன் வேரை உலர்த்தித் தூள் செய்து 2 முதல் 4 சிட்டிகை வரை பாலில் கொடுக்க குழந்தைகளின் வாயுத் தொல்லைகள் நீங்கிப் பேதியாகும், பூச்சி, கிருமிகள் சாகும்.
இதன் இலைச்சாற்றில் 7முறை மிளகை ஊறவைத்து வெய்யிலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து 2 முதல் 4 அரிசி எடை பால் அல்லது தேனில் கொடுக்கக் குழந்தைகளின் செரியாமை, வாந்தி, மந்தம், மாந்த இழப்பு, கை,கால் சில்லிட்டுப் போதல், சுரம் முதலிய சகல குழந்தை வியாதிகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.
5 கிராம் வேரைப் பாலில் அரைத்துக் கலக்கி வடிகட்டிக் காலை மட்டும் 3 நாள் கொடுக்க நஞ்சுக் கடி, கரப்பான், கிரந்தி, சூலை, பிடிப்பு, வாயு முதலியவை போகும்.
உந்தாமணி, பொடுதலை, நுணா,நொச்சி ஆகியவற்றின் இலைகளைவகைக்கு 1 பிடி வதக்கிப் பிழிந்த சாறு 10 மி.லி. கொடுக்கச் சளியோடு கூடிய மாந்தம் தீரும்.
தக்க வயதடைந்தும் பெண் ருதுவாகாவிட்டால் வேலிப்பருத்தி இலைகள் ஆறு எண்ணம் எடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி மூன்று மிளகு சேர்த்து அம்மியில் மைபோல் அரைத்து கழற்சிக்காய் அளவு பத்து தினங்கள் தொடர்ந்து உடகொண்டு வர ருதுவாகாத பெண்கள் ருது ஆவார்கள்.

‘ஆலித் தெழுந்தநோ யத்தனையும் தீருமேவேலிப்
பருத்தியதன் மெல்லிலையால்-
வேலொத்துக்கண்டிக்கும் வாதஞ்சன்னி தோஷ
மும்போமுண்டிக்கும் வாசனையா மோது’

‘உத்தா மணியிலையா லும்வயிற்றுக்
குன்மமொடுகுத்தாம் வலியும் குளிரும்போம்-
பற்றிதுதியதன்று சொறிசிரங்குந் தொல்லுலகில்
நாளும்புதியன் மூலின் புகல்.’

44

பூவரசு

பூவரசு.

1) மூலிகையின் பெயர் -: பூவரசு.

2) தாவரப்பெயர் -: THESPESIA POPULNEA.

3) தாவரக்குடும்பம் -: LVACEAE.

4) வகைகள் -: கொட்டைப் பூவரசு சாதாரணப் பூவரசு என இருவகைப் படும்.

5) பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, பூ, பழுப்பு, காய், வேர்

மற்றும் பட்டை முதலியன.

6) வளரியல்பு -: புவிக்கரசனாகிய பூவரசன் காய கல்ப மரமாகும்.வேம்பு போல நூற்றாண்டு கால மரம். மருந்துக்கு மிகவும் ஏற்றது. தென்னிந்தியாவில் அதிகமாக் காணப்படுகிறது.இதன் இலை பசுமை நிறமாகவும், அரச இலையைவிட சற்று அகலமாகவும் இருக்கும். இதன் பூமொட்டுசிறிய பம்பரம் போல் இருக்கும்.மொட்டு மலர்ந்தவுடன் புனல் வடிவில் மஞ்சள் நிறமுடையதாக மலரும். கொட்டைப் பூவரசு காய்களை உடைத்தால் உள்ளே நிறைய விதைகள் இருக்கும். காய்களை உடைத்தால் விதைகள் இல்லாமல் சப்பையான காய்கள் இருப்பது சாதாரணப் பூவரசு. பூவரசு புழுக்களைக் கொன்று நம் உடலைத் தூய்மையாக்கி உடலை உரமாக்கும் தன்மை உடையது. விதை குச்சிகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் உண்டாகும்.

7) மருத்துவப் பயன்கள் -: பூவரசங்காய்களை உடைத்தால் மஞ்சள் நிறமான ஒரு திரவம் கசியும். இதனை எடுத்து அடிபட்ட காயங்கள், விஷக்கடிகள், சரும நோய்களான படர்தாமரை, செதில்படை, சிரங்கு இவைகளுக்குத் தடவி வர இளிதில் குணம் கிடைக்கும்.

உடம்பில் என்ன பூச்சி கடித்ததென்று தெரியாத காணாக்கடிகளுக்கு பூவரசு மரப்பட்டை 210 கிராம் எடுத்து இடித்து ஒரு சட்டியிலிட்டு, 1400 மி.லி. நீர் விட்டுக் காய்ச்சி மூன்றில் ஒன்றாக வற்றியபின் வடிகட்டி, தினமும் இரண்டு வேளை அருந்தி வந்தால் காணாக் கடி விஷம், பாண்டு, சோகை, பெருவயிறு முதலிய நோய்கள் குணமாகும்.

பூவரசு பட்டையை எடுத்து பாலில் அவித்து உலர்த்தி அதனுடன் சம அளவு பறங்கிப் பட்டை சேர்த்து நன்கு இடித்து சூரண்ம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இதனைஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து தேவையான அளவு பசு வெண்ணெயில் காலை,மாலை இரண்டு வேளை உண்டு வந்தால் நாட்பட்ட தொழு நோய்க்கு நன்மை பயக்கும். இதை உட்கொள்ளும் போது உணவில் உப்பை நீக்க வேண்டும்.

பூவரசங்காயிலிருந்து முறைப்படி எடுக்கப்படும்

எண்ணெய் பெருவயிறு, வயிற்றுப்புண் இவைகளுக்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

பூவரசம் பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய்யை தேவையான அளவு உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப் படுதல் நோய் குணமாகும்.

நூறு வருடமான பூவரச மரத்தின் வேரை நன்கு உலர்த்திப் பொடி செய்து முறைப்படி உண்டு வந்தால் தொழுநோய் குணமாகும்.

வெண்குஷ்ட நோயால் உதட்டில் ஏற்பட்ட வெண்புள்ளிகளைப் போக்க பூவரசின் முதிர்ந்த பட்டையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றினை வாயிலிட்டு அடிக்கடி கொப்பளிக்க வேண்டும். இது போல் பல தினங்கள் கொப்பளித்து வரவேண்டும். அந்தச் சாற்றை விழுங்கி விட்டால் வயிற்றுப் போக்கை ஏற்படுத்தும்.

இதன் பழுப்பு இலையை உலர்த்திக் கருக்கித் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து போட சொறிசிரங்கு, கரப்பான்,ஊரல், அரிப்பு குணப்படும்.

இலைகளை அரைத்து வதக்கிக் கட்ட வீக்கம் குறையும்.

100 ஆண்டுகள் சென்ற மரத்தின் காய், பூ, பட்டை ஆகியவற்றைச் சமனளவு பொடித்துக் காலை, மாலை 1 தேக்கரண்டி நீண்ட நாள் சாப்பிட்டுவரத் தோல் வியாதிகள் அனைத்தும் தீரும்.

பூவரசன் பட்டைத்தூள் 100 கிராம், சீமைக்காசிக்கட்டி 100 கிராம், இந்துப்பு 100 கிராம், சேர்த்து அரைத்து வைக்கவும்.குழந்தை வேண்டாம் என்பவர்கள் கருத்தடைக்காக இதனைச் சாப்பிடலாம். விலக்கான நாள் முதல் ஏழு நாள் 10 கிராம் அளவு வெந்நீரில் குடிக்கவும். ஏழு நாளும் பால், மோர், மிளகு ரசம், பருப்புத் துவையல் மட்டும் சாப்பிடவும். நல்லெண்ணெயில் தலை முழுகவும். இதனால் கருப்பை சுருங்கிவிடும்.. ஒரு வருடம் வரை கரு தரிக்காது நல்ல கருத்தடை முறை இது.

பூவரசம் வேர்ப்பட்டையை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி 50 மி.லி.யுடன் 10 மி.லி. ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்து காலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க பேதியாகும். பேதி நிற்க மோர் குடிக்கவும். இதனால் சொறி, சிறங்கு, படை நோய்கள் குணமாகும்.

‘ நூறாண்டு சென்றதொரு நுண் பூவரசம் வேர்
நூறாண்டு குட்டைத் தொலைக்குங்காண்-வீறிப்
பழுத்த இலை, விதை, பூ, பட்டை இவை கண்டால்
புழுத்த புண் விரேசனமும் போம்.’

‘குட்டும், கடி, சூலை கொல்லும், விடபாகம்
துட்ட மகோதரமும், சோபையொடு-கிட்டிமெய்யில்
தாவு கரப்பான் கிரந்திதன் மேகம் போக்கிடும்
பூவரசன் காய் பட்டை பூ.’
——————————— கும்பமுனி.

‘பெற்றோர்தந்த ரோகங்கள் பிழையால் பெற்ற பாழ் நோய்கள்
பற்றியதொழுநோய் புண்புரைகள் படர்தாமரை கரப்பான்
முற்றும்பற்றாதோடி வடும் பூவரசென்னும் மூலிகையால்
சற்றே பிள்ளை பேற்றுக்கும் தாழ்பாளாகும் பூவரசே.’

45

திருநீற்றுப் பச்சை

திருநீற்றுப் பச்சை.

1. மூலிகையின் பெயர் :- திருநீற்றுப் பச்சை.
2. தாவரப் பெயர் :- OCIMUM BASILICUM.
3. தாவரக் குடும்பம் :- LABIATAE.
4. வேறுபெயர்கள் :- உத்திரச்சடை, மற்றும் சப்ஜா.
5. பயன் தரும் பாகங்கள் :- இலை, வேர் மற்றும் விதை முதலியன.
6. வளரியல்பு :- இது சாதாரணமாக இந்தியாவில் எல்லா இடங்களிலும் வளர்கிறது. மேலும் பிரான்ஸ், இந்தோனேசியா, மொராக்கோ, அமரிக்கா, மற்றும்

இத்தாலியிலும் பயிரிடப்படுகிறது. தோட்டங்களில் வளர்க்கப்படிகின்றது. இது சிறு செடி வகுப்பைச் சேர்ந்தது.
இதன் இலைகள் நடுவில் அகன்றும், நுனிகுறுகியும், நீண்டும் இருக்கும். பூக்கள் வெண்மையாக கதிர் போன்று இருக்கும். உலர்ந்த பின்னர் கருப்பு நிறமாக மாறும். இது நறு மணம் உடைய செடியாகும். இது துளசி இனத்தைச் சார்ந்தது. இது 40-50 செ.மீ. உயரம் வளரக்கூடியது.இது விதைகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகின்றது. இதன் இலையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் அஸ்ட்ரகால், பூஜினால், தைமால்டேனின் காம்பர் போன்ற வேதிப்பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன.

7. மருத்துவப் பயன்கள் -: இதன் வேர் வெப்பத்தை உண்டாக்கி வயிற்றிலுள்ள வாயுவை அகற்றி வியர்வையை அகற்றும் செய்கை உடையது. இதன் விதை வழுவழப்புத் தன்மையோடு உடலிலுள்ள வெப்பத்தைக் குறைத்துச் சிறுநீரைப் பெருக்கும் செய்கை உடையது. சித்த மருத்துவத்தில் லேகியங்களிலும் தைலங்களிலும் மணத்திற்காக இதனைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். பச்சை இலைகள் இருமல், சளி, உபாதைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சமையலுக்குப் பயன் படுத்தப்படுகிறது, பசியைத்தூண்டுவதறுகும் உறக்கம் உண்டாக்குவதற்கும் உதவகிறது. வேர் காயங்களைப் போக்கப் பயன்படுகிறது. இதன் எண்ணெய் பூச்சிக்கொல்லியாகப் பயன்படுகிறது.

காது வலி, காதில் சீழ் வடிதல் முதலியநோய்களுக்கு இதன் இலையைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து இரண்டு முதல் மூன்று துளி காதில் விட்டு வர காது வலி குறையும்.

முகப்பருக்கள் உடையவர்கள் திருநீற்றுப்பச்சிலைச் சாற்றுடன் வசம்புப் பொடியையும் குழைத்து பூசி வர முகப்பரு விரைவில் மறையும்.

படை முதலிய சரும நோய்களுக்கு இதன் இலைச் சாற்றை நோய்கண்ட இடத்தில் பூசிவர அவை எளிதில் மறையும்.

நாட்பட்ட வாந்தியால் துன்பப்படுபவர்கள் திருநீற்றுப் பச்சிலைச் சாற்றுடன் வெந்நீர் கலந்து அருந்தி வர வாந்தி குறையும்.

தேள் கடித்த பின் உண்டாகும் வலிக்கு திருநீற்றுப்பச்சிலைச் சாற்றை கடிவாயின் மீது பூச வேண்டும்.

திருநீற்றுப் பச்சிலைச் சாற்றுடன் சம அளவு பால் கலந்து காலை, மாலை என இரு வேளை 100 மி.லி.வீதம் அருந்தி வந்தால் வெட்டை நோய்கள், மேக சம்பந்தமான நோய்கள், பீனிசம், நாட்பட்ட கழிச்சல், உள் மூலம், சிறுநீரக சம்பந்தமான நோய்கள் முதலியவை குணமாகும்.

இதன் விதைகள் சர்பத்தில் போட்டு அருந்தும் பழக்கம் உள்ளது. இவை சிறந்த மணமூட்டியாகச் செயல்படுகிறது. இது ஆண்மையைப் பெருக்கும்.

திருநீற்றுப் பச்சிலையானது பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் வலியைக் குறைக்கும்.

ஒரு சிலருக்கு கண் இரப்பையில் கட்டி ஏற்பட்டு வேதனை கொடுக்கும். இந்த சமயம், திருநீற்றுப் பச்சிலையைக் கொண்டு வந்து, கையினால் கசக்கினால் சாறு வரும். அந்தச் சாற்றை கட்டியின் மேல் கனமாகப் பூசிவிட வேண்டும். சாறு காய்ந்த பின் பழையபடி அதன் மேலேயே சாற்றைப் பூசி வர வேண்டும். இந்த விதமாகத் தொடர்ந்து பூசி வந்தால் கண் கட்டி பெரியதாகக் கிளம்பாமல் அமுக்கி விடும். சில சமயம் பெரிதாகி தானே உடைந்து சீழும் இரத்தமும் வெளியே வரும். சீழும் இரத்தமும் முழுவதும் வெளியே வந்த பின் சுத்தம் செய்து விட்டு, இந்தச் சாற்றையே போட்டு வந்தால் புண் ஆறிவிடும்.

46

நித்தியகல்யாணி

நித்தியகல்யாணி.

1) மூலிகையின் பெயர் -: நித்தியகல்யாணி.

2) தாவரப் பெயர் -: CATHARANTHES ROSEUS ,
VINCO ROSEA.
3) தாவரக் குடும்பம் -: APOCYNACEAE.

4) வேறு பெயர்கள் -: சுடுகாட்டுப் பூ, கல்லறைப் பூ, பெரிவீன்க்கில் மதுக்கரை, மறுக்கலங்காய முதலியன.

5) வகை -: கனகலி.

6) ரகங்கள் -: நிர்மல், தவாள் என்ற வெள்ளை மலர் ரகங்கள்.

7) பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலைகள், பூ, தண்டு மற்றும்

வேர்கள்.

8) வளரியல்பு -: நித்தியகல்யணியின் பிறப்பிடம் மடகாஸ்கர். இது மேலும் இந்தோசீனா, இந்தோனேசியா, இஸ்ரேல், பிலுப்பையின்ஸ், தென் ஆப்பிரிக்கா மற்றும் அமெரிக்காவில் பரவியுள்ளன. இது மணல் பாங்கான இடத்திலும், தரிசு நிலங்களிலும், தானாக நன்றாக வளரும். களர், மற்றும் சதுப்பில்லாத எல்லா நிலத்திலும் வளரும். இந்தியாவில் தமிழ்நாடு, கர்நாடகா, ஆந்திரா, அஸ்ஸாம், மத்தியப்பிரதேசம், மேற்கு வங்காளம் குஜராத் ஆகிய மாநிலங்களில் பயிரிடப்படுகிறது. தமிழ் நாட்டில் திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி, விருது நகர், இராமநாதபுரம் மற்றும் பெரம்பலூர் மாவட்டங்களில் தரிசு நிலங்களில் சாகுபடி செய்யப்படுகிறது. ஐந்து இதழ் (1 அங்குலம் முதல் 1.5 அங்குலம் வரை) களையுடைய வெண்மை அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிற மலர்களையும் மாற்றடுக்கில் அமைந்த இலைகளையும் உடைய குறுஞ்செடியாகும். இது 2 அல்லது 3 அடி கூட வளரும்.இதன் இலை கசப்பாக இருப்பதால் ஆடுமாடுகள் திங்காது. இது எல்லாப் பருவங்களிலும் பூக்கும் தன்மையுடையது. தமிழகமெங்கும் தானே வளர்கிறது. அழகுத் தாவரமாக தோட்டங்களில் வளர்க்கப்படுகிறது.பல காலமாக இதை வணிக ரீதியாகப் பயிரிடுகிறார்கள். மணலுடன் விதைகளைக் கலந்து மானாவாரியாகவும், இறவை சாகுபடியாகவும் விதைக்கிறார்கள். முறைப்படி செடி வளர்ந்து 6 வது,9 வது மற்றும் 12 வது மாதங்களில் இலைகளைப் பறித்து பதப்படுத்தி ஏற்றுமதி செய்கிறார்கள். பின் 12 வது மாதத்தில் தரைமட்டத்தில் செடியை அறுத்து விட்டு வேர்கள் உழுது எடுத்துப் பதப்படுத்தி வியாபாரத்திற்கு அனுப்புகிறார்கள். அமெரிக்கா அங்கேரிக்கு இலைகளையும், இதன் வேர்களை மேற்கு ஜெர்மனி, இத்தாலி, நெதர்லாந்து மற்றும் பிரிட்டன் ஆகிய நாடுகளுக்கு எற்றுமதியாகிறது.

9) மருத்துவப் பயன்கள் -: நித்தியக் கல்யாணி நாடி நடையைச் சமப்படுத்தவும், சிறுநீர்ச்சர்க்கரையைக் குறைக்கவும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். மற்றும் அழகு சாதன்ப பொருட்கள் தயாரிப்பில் பயன்

படுத்தப்படுகிறது. இது இரத்த அழுத்தம், மனரீதியான நோய்களைக் குணப்படுத்தும். மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் நோய்கள் குணமடையும். இதில் உள்ள 100 ஆல்கலாய்டுகளும் ஏறக்குறைய மருந்துகள்தாம். அவற்றில் வின்க்ரிஸ்டின், வின்ப்ளாஸ்டின் ஆகியவை புற்றுநோய்க்கு மருந்தாகும். அரிய உள்ளடக்கங்கள் மேலும் இதில் உள்ள அஜ்மாலின் கூட முக்கியமானதுதான். ரவ்பேசின் (Raubasin) செர்பென்டைன் (Serpentine) ரிசெர்பைன் (Reserpine) இது தவிர மருந்து செடியான சர்ப்பகந்தியின் உற்பத்தி குறைவாக உள்ளதாலும் அதில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய முக்கிய மருந்து வேதிப் பொருள் நித்திய கல்யாணியிலிருந்து கிடைப்பதாலும் இப்பயிர் மருத்துவத் துறையின் வணிகத்தில் முக்கியத்துவம் அடைகிறது.

இதன் ஐந்தாறு பூவை அரை லிட்டர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி கால் லிட்டராக்கி 1 நாளைக்கு 4 வேளை கொடுக்க அதிதாகம், அதிமூத்திரம், உடல் பலவீனம், மிகு பசி, பசியின்மை தீரும்.

வேர்ச்சூரணம் 1 சிட்டிகை வெந்நீரில் 2, 3 முறைகொடுக்கச் சிறுநீர்ச் சர்கரை குறையும். நோய் கட்டுப்படும்.

47

புங்கமரம்

புங்கமரம்.

1) மூலிகையின் பெயர் -: புங்கமரம்.

2) தாவரப்பெயர் -: PONGAMIA PINNATA.

3) தாவரக்குடும்பம் -: PAPILIONACEAE.

4) வேறுபெயர்கள் -: கரஞ்சம், கரஞ்சகம், புங்கு (புன்கு)

5) பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை,பூ, விதைகள், வேர் மற்றும் எண்ணெய்.

6) வளரியல்பு -: புங்கமரம் இந்தியாவில் சாதாரணமாக எங்கும் காணக் கூடிய மரம். இது பெரிய மர வகுப்பைச் சேர்ந்தது. சுமார் 18 மீ. உயரம் வரை வளரும். சமவெளிகளிலும் 3000 அடி உயரமான இடங்கள் வரையிலும் வளரும். சிறகமைப்புக் கூட்டிலைகளையும், முட்டை வடிவச் சிற்றிலைகளையும், காய்கள் பச்சையாக தட்டையாக இருக்கும். நன்றாக முற்றியவுடன் லேசான மஞ்சள் நிறமுடைய காய்களின் முனை வளைந்து காணப்படும். இதன் பூக்கள் இளஞ்சிவப்பும் வெண்மையும் கலந்த நெற்பொறி போன்று கொத்துக் கொத்தாக இருக்கும். இது கடற்கரைகளிலும், ஆற்றங்கரைகளிலும் தானே வளர்கிறது. கிராமங்களில் வீட்டின் முன்பு வேம்பு அல்லது புங்கன்மரம் இருப்பதை பார்க்கலாம். இவைகள் வெளியிலிருந்து வரக்கூடிய கிருமிகளையும், தூசிகளையும் வடிகட்டி நமக்கு சுத்தமான காற்றை அனுப்புகின்றன. சாலையோரங்களில் நிழலுக்காக வளர்க்கப்படுகிறது. இனப்பெருக்கம் செய்ய நன்றாக முற்றிய காய்ந்த விதைகளின் கடினமான மேலோட்டை நீக்க ஊரவைத்தும் அதன் பருப்பை விதைத்தும், கட்டிங் மூலமும் நாற்றை உற்பத்தி செய்வார்கள்.

7) மருத்துவப்பயன்கள்-: புங்கன் அழுகலகற்றி (ANTI-SEPTIC) செய்கையுடன் கிருமிகளை அகற்றி உடலைத் தேற்றும் குணம் உடையது.

புங்கன் இலைச்சாற்றை வயிறு பொருமலுக்கும், கழிச்சலுக்கும் குறிப்பிட்ட அளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க குணம் தெரியும்.

புங்கன் இலையைக் குடிநீரிட்டு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மாந்த கணத்திற்குக் கொடுக்கலாம்.

புங்கன் இலையை ஆரைத்து ரத்த மூலத்திற்குப் பற்றிடலாம்.

புங்கன் இலையை நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அதை குளித்து வந்தாலும் அல்லது ஒற்றடமாக கொடுத்து வந்தாலும் கீல் வாத நோய்கள் கட்டுப்படும்.

புங்கன் பூவை தேவையான அளவுஎடுத்துக் கொண்டு சிறிது நெய் விட்டு வறுத்து இடித்துப் பொடிசெய்து 500 மி.கி. முதல் 1 கிராம் வீதம் உண்டு வந்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மேக நோய்கள் குணமாகும் புளிப்பு, வாயு பதார்த்தங்களை இச்சமயம் நீக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயினருக்கு அதிக தாகம் ஏற்படும். இதற்கு புங்கம் பூவை கசாயமிட்டு அருந்தி வரலாம்.

புங்கம் விதையிலிருந்து குழித்தைல முறைப்படி எடுக்கப்பட்ட எண்ணெயை குறிப்பிட்ட அளவு உள்ளுக்கும், மேலும் பூசி வர மேகம், பாண்டு முதலிய நோய்கள் குணமாகும். நரை,திரை,மூப்பு நீங்கி இளமையோடு நீண்ட காலம் வாழலாம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கக்குவான் இருமலுக்கு புங்கன் விதைப் பொடியை தேனுடன் கலந்து 1 முதல் 5 அரிசி எடை அளவு கொடுக்க குணம் தரும். இதையே தேள் கடி நஞ்சுக்கும் உண்டால் அவ்விஷம் முறியும்.

புங்கிலிருந்து கிடைக்கும் பாலை புண்களுக்குப் போட்டு வந்தால் விரைவில் அவை ஆறும்.

புங்கன் வேர்ப் பட்டையைப் பொடி செய்து 500 மி.கி. வீதம் மூன்று வேளை உட்கொண்டு வந்தால் இருமல், ஈளை முதலியவை குணமாகும்.

புங்கன் வேரை காடியில் அரைத்து விதை வீக்கத்திற்கு பற்றிட்டு வர வீக்கம் குறையும்.

புங்கன் புளி,மா,வேம்பு, கறிவேம்பு ஆகியவற்றின் இலை வகைக்கு 10 கிராம், சுக்கு, மிளகு, சீரகம், இந்துப்பு

வகைக்கு 3 கிராம் 1 லிட்டர் நீரில் போட்டு அரை லிட்டராகக் காய்ச்சி 2 முடக்கு வீதம் குடித்து வர மாந்தம், உள் சூடு, பித்த சுரம் ஆகியவை போகும். குழந்தைகளுக்கு 30 மி.லி. வீதம் தினம் 1 வேளைகொடுக்கலாம்.

பூவை நிழலில் உலர்த்தி நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து 1 சிட்டிகை காலை, மாலை 2 அல்லது 3 மண்டலம் தேனில் கொள்ள மது மேகம் மதுமேக ரணங்கள் தீரும். புகை, போகம், புளி, மீன் கருவாடு நீக்கவும்.

புங்கம் பூ, புளியம் பூ, பூண்டு, சீரகம், நன்னாரி வேர், வெப்பாலை அரிசி, வசம்பு, வகைக்கு 50 கிராம் இடித்து 1 லிட்டர் பசும்பாலில் அரைத்துக் கலக்கி 1 லிட்டர் நல்லெண்ணையில் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி அரை முதல் 1 தேக்கரண்டி வரை காலை மட்டும் 1 மண்டலம் கொள்ள சகலக் கரப்பானும், தோல் நோயும் தீரும்.

புங்க வேர், சிற்றாமணுக்கு வேர், சங்கன் வேர் வகைக்கு 40 கிராம் பூண்டுச்சாறு அரை லிட்டர், விளக்கெண்ணெய் 2 லிட்டர் கடுகு ரோகினி 10 கிராம் வாதரசு(வாதமடக்கி) வேர்ப் பட்டை 20 கிராம் இடித்துப் போட்டு 15 நாள் வெயில் புடம் வைத்துக் காலை மட்டும் 1 தேக்கரண்டி கொடுத்து வர எவ்வித சரும ரோகமும், கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, புண், புரைகளும் தீரும்.

தற்பொழுது புங்கன் எண்ணெயிலிருந்து பயோடீசல் தயார் செய்து வாகனம் மற்றும் ஆயில் இஞ்ஜின்களுக்கு உபயோகப்படுத்தி வருகிறார்கள். இந்த ஆயிலைப் பிறிக்கும் போது கிளசரின் மற்றும் மெத்தனால் கிடைக்கின்றது. இந்த ஆயில் சோப்பு செய்யப் பயன்படுத்தப் படுகிறது. அதன் புண்ணாக்கு பயிர்களுக்கு இயற்கை உரமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். 12-08-2008 அன்று ஐ.எப்.ஜி.டி.பி மூலம் நானும் சத்தி பன்னாரியம்மன் சக்கரை ஆலை வழாகத்தில் அமைந்துள்ள புங்கன் விதையிலுருந்து பயோடீசல் எடுக்கும் தொழிற்சாலையைப் பார்வையிட்டேன். புகைப்படம் இணைப்பு.

48

தொட்டால் சிணுங்கி

தொட்டால் சிணுங்கி.

1) மூலிகையின் பெயர் -: தொட்டால் சிணுங்கி.

2) தாவரப்பெயர் -: MIMOSA PUDICA.

3) தாவரக்குடும்பம் -: FABACEAE.

4) வேறு பெயர்கள் -: நமஸ்காரி மற்றும் காமவர்த்தினி. (Touch-me-not)

5) பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலைகள் மற்றும் வேர்கள்.

6) வளரியல்பு -: தொட்டால் சிணுங்கி தமிழ் நாட்டில் எல்லா இடங்களிலும் ஈரப்பதமான இடங்களில் தானே வளரக் கூடியது. இது தரையில் படர்ந்து 5 அடி வரை படரும் அதே சமயம் இது 60 செ.மீ. உயரமும் இருக்கும். சிறு செடி வகையைச் சார்ந்தது. ஆற்று ஓரங்களில்

அதிகமாகக் காணப்படும். சிறு முட்கள் இருக்கும். இலைகள் ஜோடியாக எதிர் அடுக்கில் கூட்டாக இருக்கும். ஒவ்வொரு கிளைக்கும் சுமார் 10-25 எதிர் அடுக்கு இலைகள் உள் நோக்கி இருக்கும். இலைகள் இடையில் ஊதா நிறப் பூக்கள் மேலே சிவப்பாகவும் அடியில் ஊதா நிறத்திலும் இருக்கும் பூவில் குச்சிகள் ஒரு செ.மீ. நீளத்தில் சிலிர்த்துள்ளது போல் இருக்கும். காய்கள் 2.5 மி.மி. நீளத்தில் இருக்கும். பூக்கள் காற்று மூலமும் பூச்சிகள் மூலமும் மகரந்தச் சேர்க்கை ஏற்படும். இதன் இலைகள் மாலைக்கு மேல் உட்பக்கமாக மூடிக்கொள்ளும். சூரிய உதையத்தின் போது மறுபடியும் தெளிந்து கொள்ளும். மனிதர்கள் தொட்டாலும், அதிர்வு ஏற்பட்டாலும் தொடர்ச்சியாக இலைகள் மூடிக்கொள்ளும். இதனை ஆங்கிலத்தில் 'Touch-me-not' என்றும் சொல்வார்கள். மூடிய இலைகள் பகலில் அரை மணி நேரம் கடந்து விரிந்து கொள்ளும். இதன் பூர்வீகம் வட அமரிக்கா மற்றும் மத்திய அமரிக்கா. பின் இது தெற்கு ஆசியா, தென்கிழக்கு ஆசியா, பசிபிக் தீவுகள், ஆஸ்திரேலியா, நைஜீரியா, இந்தியா ஆகிய நாடுகளிலும் பரவியது. இது விதை மூலம் இனப் பெருக்கும் செய்யப்படுகிறது.

7) மருத்துவப்பயன்கள்-: 'நமஸ்காரி' என்ற இந்த மூலிகை காந்த சக்தி உடையது. தெய்வீக மூலிகையுமாம். தொடுகின்ற போது அதனுடைய சக்தி மனிதனுள் மின்சாரம் போல் பாயும். 48 நாள் தவறாது தொட்டு வந்தால் உள வாற்றல் பெருகி மனோசக்தி அதிகமாகி சொன்னது பலிக்கும். நினைத்தது நடக்கும். மனதில் உணர்ச்சி ஊட்டி சிற்றின்பத்தை மிகுவிக்கும். அதனால் 'காமவர்த்தினி' என்றும் கூறுவர். மாந்திரீகத் தன்மை உடையது.

"பகரவே இன்னமொரு மூலிகேளு
பாங்கான சிணுங்கியப்பா காப்புக்கட்டிநிகரவே
பூசையிடு மந்திரத்தால் நினைவாக
உத்தமனே தூபமிட்டு வைத்துக் கொள்ளே."

என்பது ஒரு பழம் பாடல், இதன் வேரை வழிபாடு செய்து பிடுங்கி மாந்திரீகம் செய்யப் பயன்படுத்துவர்.

இதன் இலையைக் களிமண்ணுடன் அரைத்து பற்றிட

வாத வீக்கும் கரையும். கீழ்வாதம் கரையும்.

இதன் வேரையும் இலையையும் சம அளவில் எடுத்து உலர்த்தி துணியில் சலித்து வைக்கவும், இந்த சூரணம் 10-15 கிராம் பசும்பாலில் குடிக்க சிறு நீர் பற்றிய நோய்கள், மூலச்சூடு, ஆசனக்கடுப்பு தீரும். சிற்றின்பம் பெருகும். 10-20 நாள் சாப்பிட வேண்டும்.

சூடு பிடித்தால் சிறுநீர்த் தாரை எரியும். இதற்கு இதன் இலையை அரைத்து 5-6 நாள் 10 கிராம் காலை தயிரில் சாப்பிட வேண்டும். ஆண்மை பெருக இரவு பாலில் 15 கிராம் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.

இதன் இலை ஒரு பிடி அரைத்து எலுமிச்சையளவு மோரில் கலந்து மூன்று நாள் சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகும். உடல் குளிர்ச்சியாகும் . வயிற்றுப்புண்ணும் ஆறும்.

வன்னிமரம் போல் தெய்வ சக்தி உடைய மூலிகை என்பதால் துளசி போல வீட்டில் வைக்கலாம். நாளும் தொட வாய்ப்பாகும். மாத விலக்காகும் பெண்கள் இச்செடியின் அருகில் செல்லக் கூடாது, தொடுதலும் கூடாது.

‘மேகநீரைத்தடுக்க மேதினியிற் பெண்வசிய
மாகவுன்னி னல்கு மதுவுமன்றி-தேகமிடைக்
கட்டாகக் காட்டுகின்ற சாலை துரத்திலிடுந்
தொட்டாற் சுருக்கியது சொல்.’

குணம்- தொட்டாற் சுருங்கி மேகமூத்திரத்தை நீக்கும், பெண் வசியம் செய்யும், உடலில் ஓடிக் கண்டுகின்ற வாதத் தடிப்பைக் கரைக்கும் என்க.

உபயோகிக்கும் முறை -: ஒரு பலம் தொட்டாற்சுருங்கி வேரைப பஞ்சுபோல் தட்டி ஒரு மட் குடுவையில் போட்டு கால் படி சலம் விட்டு அடுப்பிலேற்றி வீசம் படியாகசுண்ட, வடிகட்டி வேளைக்கு கால் அல்லது அரை அவுன்ஸ் வீதம் தினம் 2-3 வேளை கொடுக்கவும். அல்லது ஒரு பங்கு இலைக்கு 10 மடங்கு கொதிக்கின்ற சலம் விட்டு ஆறின பின் வடிகட்டி வேளைக்கு ஒரு

அவுன்ஸ் வீதம் தினம் 2-3 வேளை கொடுக்கவும் . இவற்றால் நீர் அடைப்பு, சல்லடைப்பு தீரும். இதன் இலையையும் வேரையும் உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து வைத்துக்கொண்டு விராகனெடை பசுவின் பாலில் போட்டுக் கொடுத்துக் கொண்டு வர மூலம், பவுத்திரம் போம். இதன் இலைச் சாற்றைப் பவுத்திர மூல ரணங்களுக்கு ஆசனத்தில் தடவி வர ஆறும். இதன் இலையை மெழுகு போலரைத்து விரை வாதம், கை,கால் மூட்டுக்ளின் வீக்கம் இவைகட்கு வைத்துக் கட்ட குணமாகும். இதன் இலைச் சாற்றைப் பஞ்சில் தோய்த்து ஆறாத ரணங்களுக்கு செலுத்தி வைக்க ஆறிவரும். இதன் இலையை ஒரு பெரிய மட் கடத்தில்போட்டுச் சலம் விட்டு வேக வைத்து இடுப்பிற்குத் தாளும் படியான சூட்டில் தாரையாக விட இடுப்பு வலி, குண்டிக் காய்வலி நீங்கும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரப் பெருக்கு என்கின்ற பெரும்பாடு நோய் தீரவேண்டுமானால் தொட்டால் சுருங்கி இலையைப் பறித்து சுத்தம் செய்து, அவ்விலையோடு தேவையான அளவில் சிறுவெங்காயத்தையும், சீரகத்தையும் சேர்த்து அரைத்து பசு மோரில் கலந்து பெண்கள் அருந்த நோய் குணமாகும்.

குழிப்புண் குணமாக இவ்விலையைப் பறித்து வந்து சுத்தம் செய்து, உள்ளங்கையில் வைத்துக் கசக்கி, அதில் இருந்து வரும் சாற்றை உடலில் ஏற்பட்டுள்ள குழிப்பண்ணீல் விடுவதோடு கொஞ்சம் இலையையும் அந்தப்புண்ணின் மீது கசக்கி வைத்து தூய்மையான துணியால் கட்டி வந்தால் சில நாட்களிலேயே குழிப்புண் குணமாகும்.

மேனியில் ஏற்படும் படை, தேமல் போன்ற நோய்கள் நீண்ட நாள் இருந்து தொல்லை கொடுக்கும் வேளையில் இவ்விலையைப் பறித்து வந்து , அதில் சாறு எடுத்து அதை நோய் மீது தடவ விரைவில் குணமாகும்.

49

நந்தியாவட்டை

நந்தியாவட்டை.

1) மூலிகையின் பெயர் -: நந்தியாவட்டை.
2) தாவரப் பெயர் -: ERVATAMIA CORONRIA.
3) தாவரக்குடும்பம் -: APOCYANACEAE.
4) வேறு பெயர்கள் -: Pinwheel flower, Moon beam, East Indian roseby, & crepe jasmine.
5) பயன் தரும் பாகங்கள் -: பூ மற்றும் வேர்.
6) வளரியல்பு -: நந்தியாவட்டை ஒரு செடியினம்.இதன் இலைகள் எதிரடுக்கில் அமைந்துள்ள கரும்பச்சை நிறமாகும். இதன் பூக்கள் வெந்நிறமாக இருக்கும். மலர் பல அடுக்கு இதழ்களையுடைய இனமும் காணப்படுகின்றன. பூசைக்கு உரிய மலர்களானதால் திருக்கோயில் நந்தவனங்களிலும் வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் வளர்க்கப் படுகின்றன. வளமான எல்லா இடங்களிலும் வளர்க்கூடியது. இதன் பிறப்பிடம்

வட இந்தியா. இதை மேற்கு ஆப்பிரிக்காவில் அழகுப் பூஞ்செடியாக வளர்க்கிறார்கள். இது 3 – 5 அடி உயரங்கூட வளரும். இது முக்கியமாக கண் நோயிக்கான மருந்தாகப் பயன் படும். இனப் பெருக்கம் விதைகள் மூலமும் கட்டிங் மூலமும் செய்யப்படுகின்றது.
7) மருத்துவப்பயன்கள் -: நந்தியாவட்ட வேரை கசாயமிட்டுக் குடிக்க வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும். இதன் பூக்கள் வாசனையூட்டும் பொருளாகப் பயன் படுகின்றது.இதை நிறதிற்கும் பயன் படுகிறது. இதிலிருந்து அழியாத மை தயார் செய்கிறார்கள்.

நந்தியாவட்டப் பூ 50 கிராம், களாப் பூ 50 கிராம் 1 பாட்டிலில் போட்டு நல்லெண்ணெயை மூழ்க ஊற்றி 20 நாள்கள் வெயிலில் வைத்து வடிகட்டி ஓரிரு துளி காலை மாலை கண்ணில் விட்டி வரப் பூ, சதைவளர்ச்சி, பல வித கண் படலங்கள், பார்வை மந்தம் நீங்கும்.

‘காசம் படலங் கரும்பாவைத் தோஷமெனப்
பேசுவிழி நோய்கடமைப் பேர்ப்பதன்றி-யோசைதரு
தந்திபோ லேதெறிந்துச் சாறு மண்டை நோயகற்று
நந்தியா வட்டப் பூ நன்று.’

நந்தியாவட்டப் பூ வானது நேந்திரகாசம், படலம் லிங்க நாச தோஷங்கள், சிரஸ்தாப ரோகம், ஆகியவற்றைக் கெடுக்கும்.

இதில் ஒற்றைப் பூ இரட்டைப் பூ என்கின்ற இரண்டு இனமுண்டு. இரண்டும் ஒரே குணமுடையவை. கண்களில் உண்டான கொதிப்புக்கு இதை கண்களை மூடிக்கொண்டு மிருதுவாக ஒற்றடம் கொடுக்கக் கண் எரிச்சல் நீங்கி குளிர்ச்சியாகும் இதன் வேரை வாயிலிட்டு மென்று துப்பி விட பல் வலி நீங்கும். இதன் பூவும் தேள் கொடுக்கிலையும் ஓர் நிறையாகக் கசக்கிக் கண்களில் இரண்டொரு துளி விட்டுக் கொண்டு வர சில தினத்தில் கண்களில் காணும் பூ எடுபடும். சண்பகப்பூ 60, கார் எள்ளுப்பூ 100, நந்தியாவட்டப் பூ 100 இவற்றைச் சுத்தமாக தூசி மண் முதலியவை

இல்லாமல் இதழ்களைச் சுத்தமான கல்வத்தில் போட்டு அதனுடன் துளசி வேர், சங்குப் பொடி, மண்டையோட்டுப் பொடி வகைக்குக் கழஞ்சி 1, மயில் துத்தமை கழஞ்சி 2, கூட்டிப் புளியம் பூச் சாற்றில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றிலுமாக அடைத்துப் பல்பக் குச்சை போல் திரட்டி நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு தாய்பாலில்உரைத்துக் கண்களுக்குத் தீட்டி வரக் கண்வலி, பூவீழ்தல், சதைவாங்கி முதலியன போம்.

நந்தியாவட்டப்பூ காம்பு நீக்கியது பலம் 2, சிறு களாப்பூ பலம் 2, இவை இரண்டையும் ஒரு சுத்தமான வெள்ளைப் புட்டியில் போட்டு இந்தப் பூக்கள் மூழ்க நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தி செய்த எள்ளைச் செக்கிலாட்டியெடுத்து நல்லெண்ணை 3 சேர் விட்டுப் புதிய சடை கார்க்கால் அழுத்தமாக அடைத்து உள்ளே சலம் செல்லாமல் மெழுகினால் சீலை செய்து மண் தரையான பசுவின் தொழுவத்தில் ஓரடி ஆழத்தில் 40 நாள் புதைத்து வைத்து எடுத்து ரவி முகத்தில் 21 நாள்கள் வைத்த பின்னர் வடிகட்டி வைத்துக் கொள்க. இந்த தைலத்தைக் கண்களுக்கு 1 – 2 துளி வீதம் தினம் இரண்டு வேளை காலை, மாலை, விட்டுக் கொண்டு வர கண்களில் உண்டாகும் பூ, சதை வளர்ச்சி, பலவித கண்படலம் ரோகங்களுக்கு இன்றியமையாததாகும்.

50

அஸ்வகந்தா

அஸ்வகந்தா.

1)மூலிகையின் பெயர் -: அஸ்வகந்தா.

2)தாவரப்பெயர் -: WITHANIA SOMNIFERA DUNAL.

3) தாவரக் குடும்பம் -: SOLANACEAE.

4) வேறு பெயர்கள் -: அமுக்குரா, இருளிச்செவி, வராககர்ணி, இடிச்செவி.

5) வகைகள் -: ஜவகர் அஸ்காந்த்-20

6) பயன் தரும் பாகங்கள் -: வேர் மற்றும் விதைகள்.

7)வளரியல்பு -: அஸ்வகந்தாவின் பிறப்பிடம் வட ஆப்பிரிக்கா மற்றும் இந்தியா. பின் பரவிய இடங்கள் மத்தியப்பிரதேசம், பஞ்சாப், சிந்து, ராஜஸ்தான் மற்றும் கர்நாடக, தமிழ்நாடு. இது களர்,தரிசு, உவர் மற்றும் மணல் சாகுபடிக்கு ஏற்ற நிலம். குறைந்த மண் வளமுடைய நீமுச், மன்சூர், மனாசா போன்ற இடங்களிலும் பயிர் செய்யப் படுகிறது. இது ஒரு குறுஞ்செடி 1.5 அடி உயரம் வரை நேராக வளர்க்கூடியது. மத்தியப்பிரதேசத்தில் கிட்டத்தட்ட 4000 ஹெக்டர் பரப்பளவில் பயிரடப்பட்டு வருகிறது. தென்னிந்தியாவில் மைசூர், கோயமுத்தூர், திருநெல்வேலி, ஆகிய இடங்களில் பயிரிடப் படுகிறது. அமெருக்கா, இங்கிலாந்து, ஜெர்மனி போன்ற நாடுகளிக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. வட ஆப்பரிக்க மெடிட்டரேனியன் பகுதிகளிலும் இயற்கையாக வளரவல்ல இந்த மூலிகையின் மற்றொரு ரகமும் உண்டு அது 2-4 அடி வரை வல்ல குறுகிய சாம்பல் நிறமுடைய ஒரு குற்று மரம். இதனை பஞ்சாப், சிந்து மற்றும் இதனை ஒட்டிய பிற மாநிலங்களிலும் காணலாம். விதை மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது. விதைத்த 150-170 நாட்களில் பயிர் அறுவடைக்குத் தயாராகிவிடும். பிடுங்கி வேர், தண்டுப் பாகத்தைப் பிரித்தெடுக்க வேண்டும். வேர்கள் உலர வைத்து 4 ரகங்களாகப் பிறிப்பார்கள். முதிர்ந்த காய்களிலிருந்து விதைகளைப் பிறித்தெடுப்பார்கள். இவைகள் மருத்துவ குணமுடையவை.

8) மருத்துவப் பயன்கள் -: இதன் வேர்கள் மூட்டுவலி, வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, வயிற்றுப் புண் இவைகளைக் குணப்படுத்தும். வேர், இலை, விதை மற்றும் பழமென அனைத்திலும் ஆல்கலாய்டுகள் இருப்பதால் இதனை சித்தா, யுனானி, அலோபதி உட்பட மருந்துக் கெனபயன் படுத்தப் படுகின்றன. பாலுணர்வை அதிகரிக்கப்பதற்குப் பயன் படுகிறது. 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் உடல் பலவீனம், கை,

கால், சோர்வு இவைகளை நீக்கி, அதிக வலிமையையும் சக்தியினையும் தருகிறது.

‘கொஞ்சந் துவர்ப்பாங் கொடியகஞ் சூலையரி
மிஞ்சுகரப் பான்பாண்டு வெப்பதப்பு-விஞ்சி
முசுவுறு தோடமும்போ மோகம் அனு லுண்டாம்
அசுவகந் திக்கென்றறி.’

சிறிது துவர்ப்புள்ள அசுவகந்திக் கிழங்கினால் க்ஷயம், வாதசூலை, வாத கரப்பான், பாண்டு, சுரம், வீக்கம், சலதோஷம் இவை நீங்கும், மற்றும் மாதர்மேல் இச்சையும், பசியும் உண்டாகும் என்று உணர்க.

முறை -: அசுவகந்திக் கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் பசுவின் பாலில் அவித்து உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து சமனெடை சர்க்கரை கூட்டிப் புட்டியில் பத்திரப் படுத்துக. வேண்டும் போது இச்சூரணத்தை வேளைக்கு ஒரு வராகனெடை வீதம் தினம் இரண்டு வேளை பசுவின் பாலில் கலக்கிக் கொடுக்கத் தேக வனப்பை உண்டாக்குவதுடன் தேகத்திலுள்ள துர் நீர், கபம், சூலை, கரப்பான், பாண்டு, மேக அழலை, வெட்டை, வீக்கம், கட்டி, பித்த மயக்கம் முதலியவற்றை நீக்கும். இன்னும் அசுவகந்திக் கிழங்குடன் சுக்கு சேர்த்து அரைத்துக் கட்டி வீக்கும் முதலியவற்றுக்குப் பத்துப் போடக் கரையும். இவையுமன்றி இதனுடன் இதர சரக்குகளைக் கூட்டிச் சில அவிழ்தங்கள் செய்வதுண்டு.

அசுவகந்திச் சூரணம் -: கிராம்பு 1, சிறு நாகப்பூ 2, ஏலம் 3, இலவங்கப் பட்டை 4, இலவங்கப் பத்திரி 5, சீரகம் 6, தனியா 7, மிளகு 8, திப்பிலி 16, சுக்கு 32, பாலில் அவித்து சுத்தி செய்த அசுவகந்திக் கிழங்கு 64, ஆகிய இவற்றை வராகனெடையாக நிறுத்துக் கொண்டு கல்லுரலில் இட்டுக் கடப்பாறையால் நன்கு இடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து இவற்றின் மொத்தெடைக்கு நிகரான வெள்ளைச் சர்க்கரை கூட்டிப் புட்டியில் பத்திரப் படுத்துக. வேண்டும் போது வேளைக்கு கால் அரைத் தோலா வீதம் தினம் இரு வேளை 20-40 நாள் கொடுக்க மேகம், அஸ்திசுரம், அஸ்திவெட்டை சுவாசம், ஈளை, பாண்டு, மேக ஊறல் முதலியவை நீங்கும்.

அசுவகந்தித் தைலம் -: சுத்தி செய்த அசுவகந்திக்

கிழங்கு பலம் 10, சற்றாமுட்டி வேர் பலம் 10, இவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, இடித்து ஒரு பழகிய தைல பாண்டத்தில் போட்டு 12 படி சலம் விட்டு அதற்குள் 10 பலம் கொம்பரக்குத் தூளைத் தளர்ச்சியாக சீலையில் முடிந்து பாண்டத்தின் அடி மட்டத்திற்கு மேலே 4 விரல் உயரத்தில் நிற்கும் படி தோலாந்திரமாகக்கட்டி அடுப்பிலேற்றிச் சிறு தீயாக எரிக்கவும். இந்த மண் பாண்டத்தில் விட்ட சலமானது நன்றாய்ச் சுண்டி மூன்று படி நிதானத்திற்கு வரும் சமயம் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆற விட்டு மறு பாண்டத்தில் வடித்து வைத்துக் கொள்க. அப்பால் முன் கியாழமிட்ட பாத்திரத்தைச் சுத்தப்படுத்தி அதனில் நல்லெண்ணெய் படி 2 ததிமஸ்து (பசுவின் தயிரைச் சீலையில் முடிச்சுக் கட்டி வடித்தெடுத்த சலம்) படி 1 முன் சித்திப் படுத்திய கியாழம் விட்டு உறவாகும் படி கலக்கி அடுப்பிலேற்றிச் சிறு தீயாக எரிக்குந் தறுவாயில் சிற்றரத்தை, நன்னாரி, தேவதாரம், பூலாங்கிழங்கு, பூஞ்சாத்துப் பட்டை, கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லி வற்றல், கண்டந்திப்பிலி வகைக்கு பலம் அரைக்கால் வீதம் இடித்து வஸ்திரகாயம் செயுது பால் விட்டு அரைத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுக் கிளறிக் கொடுக்கவும். தைலமானது நன்றாய் கொதித்து வண்டல் மெழுகு பதம் வருஞ்சமயம் கீளே இறக்கி ஆற விட்டு வடித்து சீசாவில் அடைத்துத் தானிய புடம் வைத்து எடுத்துக் கொள்க. வாரம் ஒரு முறை தலைக்கிட்டுக் குழிக்க கப சம்பந்தமான ரோகம், சுர, குணமாகும், தேகம் இறுகும், கண் தெளிவடையும். இதற்குப் பத்தியம் பகல் நித்திரை, அலைச்சல், தேக உழைப்புக் கூடாது.

51

எட்டி மரம்

எட்டி மரம்.

1) மூலிகையின் பெயர் -: எட்டி மரம்.

2) தாவரப்பெயர் -: STRYCHNOS NUX VOMICA.

3) தாவரக்குடும்பம் -: LOGANIACEAE.

4) வேறு பெயர்கள் -: நக்ஸ்வாமிகா.

5) வளரியல்பு -: எட்டி மரம் தெய்வீக மூலிகைகளில் ஒன்றாகும். எட்டி மரம் ஒரு நடுத்தரமரம். எல்லா நிலங்களிலும் வளரக் கூடியது. இது எப்பொழுதும் பசுமையாக இருக்கும். இது சுமார் 18 அடி உயரம் வரை வளர்கூடியது. இதன் இலை பச்சையாக 2 அங்குல அகலத்தில் 5 – 9 செ.மீ. நீளம் வரை இருக்கும். அதன் தாயகம் தென் கிழக்கு ஆசியா. தென் அமரிக்கா, மற்றும் பர்மா, சைனா, கிழக்கிந்தியா, தாய்லாண்டு, வட ஆஸ்திரேலியா, இலங்கை, கம்போடியா, வியட்னாம், மலெசியா(மலேயா) இந்தியா போன்ற நடுகளில் பரவலாக உள்ளது. இலை வேர் காம்பு,பட்டை விடத் தன்மை உடையது. உயிரையும் கொல்லும். அதனால் இதை கவனத்துடன் கையாள வேண்டும். இது விதைமூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

6) மருத்துவப் பயன்கள் -: இதன் பொதுவான குணம். வெப்பத்தை உண்டாக்கும். வாய்வை அகற்றும், மலத்தை உண்டாக்கும், நிறு நீரைப் பெருக்கும், நரம்பு மண்டலத்தை இயக்கும், வயிற்றுவலி, வாந்தி, அடிவயிற்றுவலி, குடல் எரிச்சல், இருதயவயாதி, இரத்த ஓட்டம், கண்வியாதி, மன அழுத்தம், நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள், தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், மூச்சுத்திணரல் போன்றவற்றைக் குணப் படுத்தும்.

எட்டிமரத்தின் வடபாகம் செல்லும் வேரை உரித்த பட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் ஊற வைத்து உலர்த்தி சூரணம் செய்யவும். தும்பை இலை + சிவனார் வேம்பு சம அளவு கசாயத்தில் 2 கிராம் இந்தச் சூரணத்தைப் போட்டு உள்ளே கொடுக்க பாம்பு முதலான விடம் தீரும். மேலும் 2-3 நாள் கொடுக்க வேண்டும். கடி விட வலி, வீக்கம் குணமாகும்.

இநன் பொடி இரு கிராம் அளவு உப்படனோ, வெற்றிலையுடனோ தின்ன தேள்கடி விடம் தீரும்.

வேர்ப்பட்டை 20 கிராம் 200 கிராம் மி.லி.நீரில் போட்டுக் காயச்சி குடி நீராக மூன்று வேளை கொடுக்க காலரா,வாந்தி, பேதி குணமாகும்

இதன் சூரணத்தை வெந்நீரில் 1-2 கிராம் கொடுக்க வாத வலி, இசிவு தீரும்.

மரப்பட்டை 10 கிராம் 100 மி.லி.எள் நெய்யில் போட்டுக் காயச்சி மேலே தடவ சொறி, சிரங்கு ஆராத புண் குணமாகும்.

இதன் இலையை வெந்நீரில் போட்டு அந்த நீரில் குளிக்க நரம்பு வலி தீரும்.

இளந்துளிரை அரைத்து வெண்ணெயில் மத்தித்துப் பூச கட்டிகள் கரையும். வெப்பக்கொப்புளம் குணமாகும்.

எட்டிப் பழத்தைப் பிழிந்து சிவனார் வேம்பு குழிது தைலம் இறக்கி கந்தகப் பற்பத்துடன் கொடுத்து வர

குட்ட நோய் குணமாகும். நோய்உடலில் எவ்வளவு நாள் இருந்த தோ அவ்வளவு நாள் கொடுக்கவும்.

எட்டிமரத்தின் வடக்குப் பக்கம் சென்ற வேர் மாந்திரீகம் செய்யப் பயன்படும்.

எட்டி இலையை தவறுதலாக உண்டவர்களுக்கு முறிப்பு மருந்தும் அறிதல் நன்றாம். கடுக்காய் கசாயம், வெற்றில்ச் சாறு, மிளகு+ வெந்தயக் கசாயம் ஆகியன எட்டிக்கு விட மிறிப்பாகும். எட்டி பிற மருந்துகளை முறிக்கும் குணத்தைப் பெற்றதாகும். எல்லாவிடங்களையும் முறிக்க எட்டியின் 'நக்ஸ்வாமிகா' கொடுக்கப்படுகிறது.

எட்டிக் கொட்டை -:

'கைக்கறுப்பு சந்நி கடிவிஷங்குஷ் டீதைவலி
யெப்க்கவரு தாதுநஷ்டமெபவைபோ-மைக்கண்ணாய்
கட்டி கரப்பான் கனமயக்குப் பித்தமுமி
லெட்டிமரக் கொட்டையினால்'

எட்டிக் கொட்டையால் கருமேகம், சந்நி, குஷ்டம், வதவலி, வீரிநஷ்டம், பிடகம், கரப்பான், மூர்ச்சை, பயித்தியம் இவை போம்.

சுத்தம் செய்த எட்டி விதையைச் சந்தனக் கல்லின் மீது சலம் விட்டு உரைத்து வழித்துச் சிறுது வெதுப்பித்தலைவலிக்குத் தடவிச் சிறுது அனல் காட்டக் குணமாகும்.இன்னும் இதைக் கோழி மலத்துடன் சேர்த்தரைத்து வெறிநாயக் கடிக்கு மேற்றடவக் குணமாகும்.

எட்டி வித்து விராகனெடை 1, மிளகு விராகனெடை2, சுக்கு விராகனெடை 2.5, மான் கொம்பு விராகனெடை 1.5 இவற்றையெல்லாம் சூரணித்து அம்மியில் வைத்துச் சிறிது சலம் விட்டரைத்து வழித்து ஒரு கரண்டியில் விட்டு நெருப்பனலில் வைத்துச் சிறிது வெதும்பி களிபோல் செய்து அடிவயிறு வீக்கம், கீல்களில் காணும் வீக்கம் இவை மேல் பூசக் குணமாகும்.

எட்டிப் பழம் -:

ஒரு சுத்தமான மண்தரையில் 1 வீசைப் புளியம் புறணியைப் போட்டுக் கொழுத்திச் சாம்பலான சமயம் அச்சாம்பலை நீக்கி விட்டு அந்த சூடேரிய தரையில் 30-40 எட்டிப் பழத்தைச் சிதைத்துப் போட்டு அதன் பேரில் பாதத்தை அழுத்த வைத்து எடுக்கவும். இப்படி இரு பாதங்களையும் மாற்றி மாற்றிச் சூடு தாளும் வரையில் வைத்தெடுக்க குதிங்கால் வாதம் குணமாகும். இது விசேசமாக பெண்களுக்கு பிரசவித்த பின் அழுக்குத் தங்கி இரு பாதங்களில் உணைடாகும் எரிச்சல், திமிர், வலி முதலியவற்றிக்கு சிறந்த சிகிச்சையாகும்.

இதைப் பற்றி சித்தர்களான அகத்தியர், தேரையர் மற்றும் புலிப்பாணி ஆகியோர் பல நூல்களில் எழுதியுள்ளனர்.

52

சர்ப்பகந்தி

சர்ப்பகந்தி.

1) மூலிகையின் பெயர் -: சர்ப்பகந்தி.

2) தாவரப்பெயர் -: RAUVOLFIA SERPENTINA.

3) தாவரக் குடும்பம் -:APOCYNACEAE.

4) வேறு பெயர்கள் -: சிவன் அமல் பொடி, பாம்புக்களா.

5) வகைகள் -: ராவுன்பியா செர்பென்டினா.
ராவுன்பாயா டெட்ரா பில்லர். ஆர்.எஸ் 1.

6) பயன் தரும் பாகங்கள் -: வேர்கள்.

7) வளரியல்பு -: சர்ப்பகந்திக்குச் செம்மண் மற்றும் பொறைமண், அமிலத்தன்மை அதிகம் உள்ள மண்

ஏற்றது. காரத்தன்மை அதிகமுள்ள (PH 8) மண்ணில் வளராது. இதற்கு 20 டிகிரி செல்சியஸ் முதல் 38 டிகிரி செலிசியஸ் வெப்ப நிலையும் ஆண்டுக்கு 75 -100 செ.மீ. மழையளவு ஏற்றது. சர்ப்பகந்தி வறட்சியைத் தாங்கும். அதிக குளிரும், அதிக மழையும் சர்ப்பகந்திக்கு ஆகாது. இதன் ஆணிவேர் ஆழமாக நேராகச் செல்லும், சல்லிவேர்கள் கிழையாகப்பிறியும். மூன்று ஆண்டுகளில் முதிர்வடையும். பின் அதை மருந்துக்காகத் தோண்டி எடுப்பார்கள். சுமார் 400 வருடங்களாக இதன் வேரை மூலிகையாகப் பயன் படுத்தி வருகிறார்கள். இதன் பிறப்பிடம் துணை ஆசியாக் கண்டம். பின் இந்தியா, அந்தமான், தென்கிழக்கு ஆசியா, பங்களாதேஷ், பர்மா, இந்தோனேசியா, மற்றும் ஸ்ரீலங்கா ஆகிய நாடுகளில் பரவி வளர்க்கப்பட்டது. இதன் இனப்பெருக்கம் விதைக் குச்சி, வேர் துண்டுகள் மற்றும் விதை மூலம் செய்யப்படுகிறது. வணிக ரீதியாக விதை மூலம் நாற்றுக்கள் உற்பத்தி செய்து நடுவது நல்லது. ஒரு எக்டருக்கு 8 -10 கிலோ புதிய விதைகள் தேவை. விதைத்த ஆறு வாரத்தில் நாற்றுகள் தயாராகி வடும். 2 அடி பாரில் ஒரு அடி இடைவெளியில் நடவேண்டும். வேர்கள் 15 செ.மீ. பருமனாக இருப்பதனுடன் வேர்களின் வெளித்தோல் பழுப்பு நிறத்திலும், உட்புறம் மஞ்சள் நிறத்திலும் இருக்கும். ஏராளமான இளஞ்சிவப்பு நிறமுடைய பூங்கொத்துக்களுடன் காய்கள் ஊதா கலந்த கறுப்பு நிறத்துடன் காணப்படும். ஒவ்வொரு காயிலும் 2 – 3 விதைகள் வரை இருக்கும்.

8) மருத்துவப்பயன்கள் -: சர்ப்பகந்தியினால் இரத்த அழுத்தம், திக்குவாய், மூளைகோளாறு, பிரசவக் கோளாறு தீர்க்க உதவுகிறது. உயிர் காக்கும் மருந்துகள் தயாரிக்கப் பயன் படுகின்றன. இதன் மருந்தால் பலநரம்பு வியாதிகள், புற்று நோய்,-(Vinblastine) மலேரியா,-(Quinens) மனஅழுத்தம் (ஐப்பர்டென்சன்)-(Raubasine) இரத்த ஓட்டம் சீர்படுத்த,(Vincanpes) மாரடைப்பு (Ajmaline) இவைகளைக் குணப் படுத்தும்.

53

மருந்துக்கூர்க்கன்

மருந்துக்கூர்க்கன்.

1) மூலிகையின் பெயர் -: மருந்துக்கூர்க்கன்.

2) தாவரப்பெயர் -: COLEUA FORSKOHLII

3) தாவரக்குடும்பம் -: LAMIACEAE.

4) வேறு பெயர்கள் -: கூர்க்கன் கிழங்கு, கோலியஸ்.

5) இரகங்கள் -: மங்கானிபெரு (மேமுல்), கார்மாய் மங்கானிபெரு.

7) பயன்தரும் பாகங்கள் -: வேர்கிழங்குகள் மட்டும்.

8) பயிரிடும் முறை -: மருந்துக்கூர்க்கன் ஒரு சிறு செடி வகையைச் சேர்ந்தது. இதை சம வெளிகள்,

மலைச்சரிவு, மற்றும் வறட்சியான பகுதிகளில் பயிரிடலாம். செம்மண், சாரை மண் ஏற்றது. களிமண் கூடாது. மண் கார அமில நிலை பி.எச்.6.0 -7.00 க்குள் இருக்க வேண்டும். மருந்துக்கூர்க்கன் ஓமவள்ளிக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. இந்த மூலிகைச்செடி நெருக்கமான கிளைகளில் தடினமான இலைகளிடன் சுமார் 2 அடி உயரம் வரை வளர்கிறது. இச்செடியானது நுனிக் கொழுந்தைக் கிள்ளி நட்டு வளர்க்கப்படுவதால் ஆணிவேர் உண்டாவதில்லை. அடிக்கணுவிலிருந்து பக்க வேர்களே உண்டாகின்றன. பழுப்பு நிற வேர்களிலிருந்து ஒல்லியான கேரட் வடிவத்தில் 1 அடி நீளம் வரை கிழங்குகள் உருவாகின்றன. ஒரு செடியிலிருந்து அரைக்கிலோ முதல் முக்கால் கிலோ வரை பச்சைக் கிழங்குகள் கிடைக்கின்றன. பொலபொலப்பான பூமியில் 1 கிலோவும் கிடைக்கின்றது.

நிலத்தைபுழுதிபட உழவு செய்யவும். நடவுக்கு ஒரு மாத காலத்திற்கு முன்பாகவே ஏக்கருக்கு 7 டன் தொழு எருவை சிதறி விட்டு உழவு செய்யவும். ஈரமான மண்ணில் நுண்ணுயிர்கள் எருவைச் ஞாப்பிட்டுப்பல்கிப் பெருகும். அந்நிலத்தில் பயிர் நட்டவுடன் துளிர்க்கும். துரிதமாய் வளரும்.

வளமான நிலங்களிக்குப் பார் 2 அடி – செடிக்குச் செடி 1.5 அடி = ஏக்கருக்கு 14500 கன்றுகள், வளம் குறைந்த நிலத்தில் பாருக்குப் பார் 2 செடிக்குச்செடி 1.25 = ஏக்கருக்கு 17,000 கன்றுகள், சரளைமண்ணுக்கு பாருக்குப்பார் 1.75 அடி – செடிக்குச்செடி1.25 அடி = ஏக்கரில் 20,000 கன்றுகள்.

மருந்துக்கூர்க்கனின் நுனித் தண்டுகளில் சுமார் 10 செ.மீ. நீளமும் 3-4கணுக்கள் இருக்க வேண்டும். நுனித் தண்டுகளை புது பிளேடால் வெட்டி சேகரிக்க வேண்டும். முற்றிய கொழுந்தை விட இழந்துளிர் சிறந்தது.முற்றிய செடி வேர் பிடித்து வளர்ந்து உருவத்துக்கு வர 40 நாட்கள் ஆகும். இளஞ்செடியோ 25 நாட்களிலேயே வந்து விடும். நடும் போதுஒரு தடவை பாசனமும் நட்ட 3 ம் நாள் உயிர் தண்ணீர் பாச்சவேண்டும். 40 நாட்கள் வரை வாரம் ஒரு தடவை

பாசனம், பின் 10 நாட்களுக்கு ஒரு தடவையும், அறுவடைக்கு 10 நாட்கள் இருக்கும் போதே பாசனத்தை நிறுத்தவும். மொத்த நாட்கள் 180.

நடவு நட்ட 15 – 20 நாட்களுக்குள் முதல் களை சுரண்டி விட வேண்டும். இரண்டாம் களை கதிர் அரிவாள் கொண்டு தரைமட்டத்தில் அறுத்து எடுப்பதே சரியானது. இப்போதுதான் மண் அணைக்க வேண்டும். 50 நாடகள் ஆகிவிட்டால் மண் அணைக்க வேண்டாம். அரசாயன உரம், நுண்ணுயிர் உரங்களை 50 நாட்களுக்கு மேல் கொடுக்கலாம்.

பயிர்ப் பாதுகாப்பிற்கு நூற்புழுக்களின் தாக்குதலுக்குகார்போபூரான் தூவ வேண்டும். வேரழுகல் நோயைக் கட்டுப்படுத்த 250 தொழு உரத்துடன் 5 கிலோ ட்ரைகோடெர்மாவிரிடீ உயிர் பூசானக்கொல்லி மருந்தினை செடிகளைஞச் சுற்றி ஊற்றிக் கட்டுப்படுத்தலாம். பாக்டீரியாவாடல் நோய் தென்பட்டால் சூடோமோனாஸ் புளோரஸன்ஸ் என்ற பாக்டீரியாவினை தொழு உரத்துடன் இடுவதால் யோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

மருந்துக்கூர்க்கனின் வளர்ச்சிப் பருவங்கள் – 1 – 20 நாட்கள் வேரில்லாத நுனிக் கொழுந்திலிருந்து வேர்கள் முளைத்து வெளிவருகின்றன. ஆரம்பக்கட்ட வேர்கள் உருவாகி செடியானது மண்ணில் நிலை நிறுத்தப்படுகிறது. 21 – 40 நாடகள் வேர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது. செடிகளில் தழை வளர்ச்சி குறைவாகவே காணப்படும். 41 – 60 செடிகளில் தீவிர வளர்ச்சிப் பருவம் ஆரம்பிக்கிறது. கிளைகளும், துளிலர்களும் உருவாகி பயிரானது பந்து கட்ட ஆரம்பிக்கிறது. 61 – 90 தழை வளர்ச்சியும் தீவிரம், வேர் வளர்ச்சியும் தீவிரம். பயிர் நிலத்தை அடைத்துக் கொள்கிறது. 91 – 120 கிழங்குகள் உருவாகின்ற தருணம். இத்தோடு தழைவளர்ச்சி நின்று விடும். 121 – 150 கிழங்குகள் கேரட்டைப் போல் நீண்டு பருக்கின்றன. 151 – 180 நாட்கள் கிழங்குகளுக்குள் மாவு சத்தும், மருந்துச் சத்திம் சேமிக்கப்படும் தருணம். அதாவது கிழங்குகள் முற்றி எடை கூடும் காலம்.

இது இந்தியா, நேபாளம்,இலங்கை, ஆப்பரிக்கா, பர்மா

மற்றும் தாய்லாந்து ஆகிய நாடுகளில் வணிகரீதியாகப் பயிரிடப்படுகிறது. இதில் போர்ஸ்கோலின் 'Forskoslin' எனும் மூலப்பொருள் உள்ளது. இந்தியாவில் தமிழ்நாடு(சேலம்) குஜராத், கர்நாடகம் ஆகிய மாநிலங்களில் பயிர் செய்யப்படுகிறது. பயிரிட ஏற்ற பருவம் ஜூன், ஜூலை மற்றும் செப்டம்பர், அக்டோபர் மாதங்கள். வேர் கிழங்குகளை 180 நாட்கள் முடிந்தவுடன் சேதமின்றி எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி வெய்யிலில் சீராக 10 நாட்கள் உலர வைக்க வேண்டும். கிழங்கில் 8 சதம் ஈரப்பதம் இருக்கும் போது பக்குவமாக இருக்கும்.ஹெக்டருக்கு 15 – 20 டன் பச்சைக் கிழங்குகள் கிடைக்கும். அல்லது 2000-2200 கிலோ உலர்ந்த கிழங்குகள் கிடைக்கும்.ஹெக்டருக்கு 20,000 ரூபாய் செலவு செய்தால் ரூ.60,000 வரவு வர வாய்ப்புள்ளது. ஒப்பந்த சாகுபடி செய்ய விரும்புவோர் எம்.ஜி.பி.மார்கெட்டிங் சென்டர்ஸ் 469, மகாலட்சுமி காம்ளெக்ஸ், அண்ணாபுரம், ஐந்து ரோடு, சேலம்-4. தொலைபேசி – 0427-2447143, செல் – 98427 17201. அவர்களிடம் தொடர்பு கொண்டு பயன் பெறவும்.

8) மருத்துவப் பயன்கள் -: மருந்துக்கூர்க்கன் கிழங்கிலிருந்து எடுக்கப்படும் வேதியப் பொருளான போர்ஸ்கோலின் இரத்த அழுத்தத்தை சீர் செய்து இதயப் பழுவைக் குறைக்கிறது. இது ஆஸ்த்மா, புற்று நோய், கிளாக்கோமா கண் நோயைக் குணப்படுத்தும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

54

கண்டங்கத்திரி

கண்டங்கத்திரி.

1. மூலிகையின் பெயர் -: கண்டங்கத்திரி.

2. தாவரப் பெயர் -: SOLANUM SURATTENSE.

3. தாவரக்குடும்பம் -: SOLANACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை,பூ, காய், பழம், விதை, பட்டை, வேர் முதலியன.

5. வளரியல்பு -: கண்டங்கத்திரி அனைத்து வகை நிலங்களிலும் நன்கு வளரும். முள்ளுள்ள மாற்றடுக்கில் அமைந்த இலைகளையும் நீல நிற மலர்களையும் சிறு கத்திரிக்காய் வடிவிலான உருண்டையான காய்களையும். மஞ்சள் நிற பழங்களையும் உடைய நேராக உயர்ந்து வளரும் சிறு

செடியினம். தமிழகத்தில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் தரிசு நிலங்களில் வளர்கிறது.

நிலத்தினை நன்கு உழுது விதைப்புக்குத் தயாராக வைக்க வேண்டும். வேண்டிய தொழு உரம் போடவேண்டும். நேரடி விதைப்புக்கு 2.5 கிலோ விதைகள் தேவைப்படும். நாற்று விட்டு ஒரு மாதத்தில் 4 அடிக்கு 4 அடி இடைவெளியில் நட்டு உயிர் தண்ணீர் பாச்சவேண்டும். பின் 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நீர் பாசனம் செய்தால் போதும். 60 நாட்கள் கழித்துக் களை எடுக்க வேண்டும். ஒரு வருடகாலம் முடந்து ஒரே அறுவடையாகச் செய்யவேண்டும். செடி 3750 கிலோ காய் 500 கிலோ கிடைக்கும். பூச்சி நோய் காய் புழு மட்டும் தாக்கலாம். அதற்கு உரிய மருந்து அடிக்க வேண்டும். பறித்த பழங்களை 7 நாட்கள் காய வைக்க வேண்டும். பின் விற்பனைக்கு அனுப்ப வேண்டும். இதன் சாறு இரத்த அழுத்தத்தினை சீர் செய்ய வல்லது. இதில் உள்ள ஆல்கலாய்டுகள் ஆராயச்சி செய்து கொண்டுள்ளார்கள். இது கோழையகற்றியாகவும், சிறுநீர் பெருக்கியாகவும், குடல் வாயு அகற்றியாகவும் செயற்படும். ஒரு ஏக்கருக்கு ஒரு வருடத்தில் ரூ.12,000-00 செலவு செய்தால் 48,000-00 வருமானம் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது.

6. மருத்துவப் பயன்கள் -: கண்டங்கத்திரி இரத்த அழுத்தத்தினை சீர் செய்ய உதவுகிறது. ஆஸ்துமாவிற்கு இச்செடியினை பொடித்து உண்ணுவது பழக்கத்தில் உள்ளது. காரணமில்லாத வரட்டு இருமலுக்கும் இது நல்ல தொருமருந்து. கீல் வாதம், மார்சளி, வியர்வை நாற்றம் ஆகியவற்றிக்கு நல்ல மருந்து.

வேர் 30 கிராம், சுக்கு 5 கிராம், சீரகம் 2 சிட்டிகை, கொத்தமல்லி 1 பிடி ஆகியவற்றை 2 லிட்டர் நீரில் போட்டு அரை லிட்டராகக் காச்சி 4 முதல் 6 முறை 100 மி.லி. வீதம் குடிக்க சீதளக்காச்சல், சளிக்காய்ச்சல், நுரையீரல் பற்றிய எந்த சுரமும் தீரும்.

சமூலம் 1 பிடி, ஆடாதொடை 1 பிடி, விஷ்ணுகாந்தி பற்படாகம் இரண்டும் 1 பிடி, சீரகம், சுக்கு வகைக்கு 10 கிராம் சிதைத்து 2 லிட்டர் நீரில் போட்டு

அரைலிட்டராக்கி 4 முதல் 6 முறை 100 மி.லி. வீதம் சாப்பிட புளு சுரம், நிமோனியா சுரம், மண்டை நீர் ஏற்றக் காயச்சல் முதலியன தீரும்.(கண்டங்கத்திரி குடி நீர்)கண்டங்கத்திரி வேர், ஆடாதொடை வேர் வகைக்கு 40 கிராம் அரிசிதிப்பிலி 5 கிராம் சிதைத்து 2 லிட்டர் நீரில் போட்டு அரை லிட்டராக்கி 100 மி.லி.வீதம் தினம் 4 வேளை குடிக்க இரைப்பிருமல் (ஆஸ்துமா) என்புருக்கி (க்ஷயம்) ஈளை, இருமல், கப இருமல், பீனிசம் தீரும்.

பழத்தை உலர்த்தி நெருபிலிட்டு வாயில் புகைப் படிக்க பல் வலி, பல் அரணை தீரும்.

‘காச சுவாசங் கதித்த ஷய மந்த மனல்
வீசுசுரஞ் சந்நி வினைதோஷ – மாசுறுங்கா
வித்தரையு ணிற்கா வெரிகாரஞ் சோகண்டங்
கத்திரியுண் டாமாகிற் காண்.’

வெப்பமுங் கார்ப்பு முள்ள கண்டங்கத்திரியினால் காசம், சுவாசம், ஷயம், அக்கினி மந்தம், தீச்சுரம், சந்நி பாதம் ஏழுவகைத் தோஷங்கள், வாத ரோகம் ஆகியவை போம்.

‘வேரிலைபூ காயபழமவ் வித்துடன் பட்டையுமிவ்
வூரிலிருக்க வுடற்கனப்பும் – நீராய்
வரும்பீந சங்கயஞ்சு வாசமுந்தங் காவே
யருங்கண்டால் கத்திரியுளார்’

கண்டங்கத்திரியின் வேர், இலை, பூ, காய், பழம், விதை, பட்டை இவற்றால் நீரேற்றம், சலப்பீநசம், ஈளை, சுவாசம் இவை போம்.

கண்டங்கத்தரிக்காய்-

‘ ஐய மறுந் தீபனமா மாம மலக்கட்டும்
பைய வெளியாகிவிடும் பார்மீதிற்- செய்ய மலர்த்
தொத்திருக்கும் வார் குழலே தூமணலா ருங்கண்டங்
கத்தரிக்கா யைப் புசிக் குங்கால் ’

வெண் மணலிலுண்டாகின்ற கண்டங்கத்திரிக்காயால் சிலேத்தும நோய் தீரும். சீதம் கலந்த மலமும் பசியும்

உண்டாம்.

கண்டங்கத்திரிப் பழம்-

‘ காசஞ் சுவாசங் கயஞ்சீதம் பல்லரணை
வீசு சொறிதினவை விட்டோட்டும் – பேசுடலை
யுத்தரிக்குள் தீபனத்தை யுண்டாக்கி டுங் கண்டங்
கத்தரிப்ப ழக்குணத்தைக் காண். ’

கண்டங்கத்திரிப் பழம் இருமல், இரைப்பு, சயம், கபம், பல்லரணை, புடை நமைச்சல் இவற்றை நீக்கும். பலத்தையும் பசியையும் உண்டாக்கும்.

55

அரிவாள்மனைப் பூண்டு

அரிவாள்மனைப் பூண்டு.

1. மூலிகையின் பெயர் -: அரிவாள்மனைப் பூண்டு.

2. தாவரப் பெயர் -: SIDA CAPRINIFOLOLIA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: MALVACEAE.

4. வேறு பெயர்- BALA PHANIJIVIKA.

5. பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை, விதை, வேர் முதலியன.

6. வளரியல்பு -: அரிவாள்மனைப் பூண்டு எல்லாவித மண்ணிலும் வளரும். ஆனால் செம்மன் நிலத்தில் நன்கு வளமுடன் வளரும். கூர் நுனிப் பற்கள் கொண்ட ஆப்பு வடிவ இலைகளை உடைய மிகக்குறுஞ்

செடியினம். மாரிக் காலத்தில் தமிழகமெங்கும் சாலையோரத்தில் தானே வளரும். குருதிக் கசிவைத் தடுக்கும் மருந்தாகச் செயற்படும். இது விதை மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப் படுகிறது.

7. மருத்துவப் பயன்கள் -: இதன் வேர் பொடி நரம்புத் தளர்ச்சியை போக்க வல்லது. ஞாபகச் சக்தியை கூட்ட வல்லது. ஆண்,பெண் சிறு நீர் கழிக்கும் பாதையை சுத்தப் படுத்த வல்லது. தகாத உடல் உறவால் ஏற்படும் தொற்று வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும்.

ஒரு தேக்கரண்டிப் பொடியை தினமும் உணவிற்குப் பின் 2 வேளை பெண்கள் உட்கொண்டால் உடல் பலஹீனம் ஆவதைக் கட்டுப்படுத்தும்.

இதன் பொடி அரைத் தேக்கரண்டியுடன் தேன் சேர்த்து உரத்த குறலில் பேசியும், மேல்கட்டை பாடலாலும் தொண்டையில் ஏற்பட்ட வரட்ச்சி, கம்மல் ஆகியவற்றை குணமாக்கும்.

இதன் வேர், விதை இவைகளை இரண்டுக்கு ஒன்று என்ற விகித த்தில் கலந்து பொடி செய்து சர்கரையுடன் சேர்த்துத் தினம் 3 வேளை சாப்பிட்டால் ஒரு வாரத்தில் உடலில் ஏற்படும் எரிச்சில் குணமாகும்.

இதன் வேரை எடுத்துத் துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் காய்ச்சி சுண்ட வைத்து கால் லிட்டர் ஆனவுடன் அந்தக் கசாயத்தை சாராயம் அருந்தித் தொண்டையில் எரிச்சல் உள்ளவர்கள் தினம் இரு வேளை 2 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு வாரம் குடித்தால் குணமடைவர்.

இதன் பொடி 10 கிராம் எடுத்து 80 மி.லி. நீரில் கொதிக்க வைத்து 20 மி.லி. யாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஒரு கப் காலை மட்டும் குடித்து வர மூக்கு, வாய் மற்றும் உடலில் ஏற்படும் இரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டுப் படுத்தும்.

அரிவாள்மனைப் பூண்டின் இலையைக் கசக்கி வெட்டுக் காயத்தில் பிழிய இரத்தப் பெருக்கு நிற்கும்.

அரிவாள்மனைப் பூண்டின் இலையுடன் சம அளவு

குப்பை மேனி இலை, பூண்டுப் பல் 2, மிளகு 3 சேர்த்து அரைத்து புன்னைக் காய் அளவு உள்ளுக்குக் கொடுத்து காயத்திலும் கட்ட நஞ்சு முறியும். அப்போது உப்பு, புளி நீக்க வேண்டும்.

‘வெட்டுக்காயத்தை விரவி லுர்த்திவிடுந்
துட்டக் கடுவோட்டுத் தோன்றிமிகக் கெட்ட
பிரிவாற் றலையைப் பினக்கும் வலி நீக்கு
மரிவாள் மூக்குப் பச்சிலை.’

அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலையானது ஆயுதங்களால் உண்டாகின்ற காயத்தைச் சீக்கிரத்தில் ஆற்றுவதுந் தவிர மாக விஷத்தையும் உதிரக் கெடுதியால் பிறந்த சிரஸ்தாப ரோகத்தையும் விலகும் என்க.

அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலையைக் காரமில்லாத தட்டை அம்மிக் கல்லில் வைத்து வெண்ணெய் போல் அரைத்து வெட்டுப் பட்ட காயங்களுக்குத் தடவச் சீலைக் கொண்டு அழுத்திக் கட்ட இரத்தம் சொரிதல் நீங்கி விரைவில் ஆறும். இந்த இலையுடன் சிறிது மிளகு பூண்டு கூட்டி அரைத்து வேளைக்கு சிறு சுண்டைக்காய் பிரமாணம் அந்தி சந்தி 3 நாள் கொடுத்துப் பாற் பத்தியம் வைக்கக் கடுமையான விஷங்கள் இறங்குவதுடன் தலை வலியும் நீங்கும்.

56

அழிஞ்சில்

அழிஞ்சில்.

1. மூலிகையின் பெயர் -: அழிஞ்சில்.

2. தாவரப்பெயர் -: ALANGIUM LAMARCKII,

3. தாவரக்குடும்பம் -: ALANGIACEAE.

4. இன வேறுபாடு -: கறுப்பு, வெள்ளை, சிவப்புப் பூக்களையுடையவை வேறுபடும்.

5. பயன் தரும் பாகங்கள் -: வேர்ப்பட்டை, இலை, மற்றும் விதை முதலியன.

6. வளரியல்பு -: அழிஞ்சில் எல்லா நிலங்களிலும் வளர்க் கூடிய சிறு மரம். (15-20 அடி உயரம்)நீண்ட இலைகளையுடைய முள்ளுள்ள மரம். செம்மஞ்சள் நிறமுள்ள பழங்களையுடையது. தமிழகமெங்கும் புதர் காடுகளிலும் வேலிகளிலும், தானே வளர்கிறது. இதில் சிவப்பு, கறுப்பு, வெள்ளை முதலிய பூக்களையுடைய மரங்கள் உண்டு. இவற்றில் சிவப்புப் பூ உடைய மரம் மருத்துவப் பயன் மிக்கதாகக் கருதப்படுகிறது. இது விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

7. மருத்துவப் பயன்கள் -: நோய் நீக்கி, உடல் தேற்றுதல். வாந்தி உண்டு பண்ணுதல். பித்த நீர் சுரப்பை மிகுத்தல், வயிற்றுப் பூச்சிகளைக் கொல்லுதல் காய்ச்சல் அகற்றுதல் ஆகிய மருத்துவ குணமுடையது. அழஞ்சிலில் செய்யப்படும் மருந்துகளைத் தொடர்ச்சியாக 1 வாரத்திற்கு மேல் கொடுப்பின் வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, வியர்வை ஆகியவை உண்டாகும். நீடித்துச் சாப்பிட வேண்டுமாயின் இடையிடையே ஒரு வாரம் மருந்தை நிறுத்தி மீண்டும் சாப்பிடலாம்.

வேர்ப்பட்டையை உலர்த்திப் பொடித்து 100 மில்லி கிராம் வீதம் காலை மாலை 1 வாரம் கொடுத்து வரக் கடி விஷங்கள் (பாம்பு, எலி, வெறிநாய்) தொழுநோய், கிரந்தி, புண், வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவை குணமாகும்.

அழிஞ்சி இலையை அரைத்து 1 கிராம் அளவாகக் காலை மாலை கொடுக்கக் கிராணி, குன்மம், கப நோய்கள் தீரும்.

சிவப்பு அழிஞ்சில் வேர் பட்டைத் தூள் 100 மில்லி கிராமுடன் கிராம்பு, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி ஆகியவை சமன் கலந்த பொடி 200 மில்லி கிராம் கலந்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வரத் தொழுநோய் குணமாகும்.

அழிஞ்சில் விதையிலிருந்து எடுக்கப் பெறும் எண்ணெயை உடம்பில் தடவி வரத் தோல் நோய்கள் குணமாகும். ஓரிரு துளிகளாக உள்ளுக்கும்

கொடுக்கலாம்.

‘ அழிஞ்சிலது மாருதத்தை பையத்தைத் தாழ்ந்து
மொழிஞ்சபித் தத்தை யுயர்த்தும் – விழுஞ்சூழாங்
குட்டமெனு நோயகற்றுங் கூறுமருந் தெய்திடில்
திட்ட மெனவறிந்து தேர். ‘

அழிஞ்சில் மரமானது வாத கோபம், கப தோஷம்,
சீழ்வடியும் பெருநோய் இவற்றை நீக்கும். ஆனால்
பித்தத்தை உபரி செய்யும்.

‘ பொல்லா விஷக்கடியும் போராடும் பேதிவகை
செல்லாக் சிரந்திரணம் சேர் நோய்க-ளெல்லாமும்
அங்கோலங் காணில் அரந்தை செய் நோய்களெல்லாம்
பொங்கோல மிட்டோடிப் போம். ’

அங்கோலம் என்று சொல்லப்பட்ட அழிஞ்சி
கபத்தினால் ஜீவ ஜந்துக்களின் பற்கடியால் நேர்ந்த
எல்லா விஷ தோஷங்களும், பேதி, கிரந்தி, வீரணம்
ஆகியவை போம்.

அழிஞ்சில்வேர் விழுதி வேர் இவற்றைச்
சமனெடையாகக் கொண்டு சிறு துண்டாக நறுக்கி 5-6
நாள் நிழலில் உலர்த்தி அடியில் பெரிய மட்கலத்தில்
போட்டு வாய் மூடி ஏழு சீலை செய்து முறைப்படி
குழித்தைலமிறக்கவும். இத்தைலத்தை வடிகட்டி
சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு புறை கொண்ட ரணத்தில்
செலுத்திக் கட்டுக் கட்டிக் கொண்டு வர விரைவில்
ஆறும்.

அழிஞ்சி வேர்ப்பட்டைப் பொடியில் கசப்பும்,
குமட்டலும், காரமும் உண்டு. இரத்த அதிகாரம், கிருமி
ரோகம், குட்டம், விரணம், தோல்ரோசம், சுரம்,
விடாச்சுரம், வயிற்று உப்பிசம், வயிற்று நோய், விசக்கடி
முதலியன போக்கும். வேர்பட்டை சூரணம் குட்டம்,
வாதரோகம், மேகவாயு பிடிப்புகளுக்கு நன்று.

அழிஞ்சில் வித்து-

‘ நிகருமிடை மெல்லியலே யித்தரையில்
அழிஞ்சில் வித்த தனாற் சாறுபல-மென்னவெனில்

மறையு மஞ்சனமு மாகும் சன வசியம்
அது செய்திடவே நன்று.’

நாளறிந்து காப்பிட்டு எடுத்த அழிஞ்சில் வித்தினால் அஞ்சன மறைப்பு மையும் உலக வசியமும் உண்டாகும்.

இந்த இனத்தில் சாதாரண அழிஞ்சலுடன் கறுப்பு அழிஞ்சில் என்கிற ஓர் இனமுண்டு. காய் இலை நரம்பு இவற்றில் கறுப்பு நிறமோடியிருக்கும். இதுவே விசேஷமானது. இதன் உபயோகத்தைப் பற்றி அனுபவ சித்தியுள்ள பெரியாரிடமிருந்து கை முறையாக நேரில் கற்றுணர வேண்டியது. இதைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்ள அவா இருப்பின் புலிப்பாணி முதலான மஹரிஷிகளால் கூறப்பட்டுள்ள ஜாலகாண்டங்களில் கண்டறியவும். இதன் வித்துத் தைலத்தைச் சர்ம ரோகத்திறுகும் பூச ஆறும். உள்ளுக்குக் கொடுக்க கப வாதத்தையும் குட்டத்தையும் நீக்கும்.

57

நுணா

நுணா.

1. மூலிகையின் பெயர் -: நுணா.

2. தாவரப்பெயர் -MORINDA TINCTORIA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: RUBIACEAE.

4. வேறு பெயர்கள் -: மஞ்சணத்தி, மஞ்சள் நீராட்டி என்பன.

5. இன வேறுபாடு -: வெண்நுணா. MORINDA CHITRIPOLIA

6.பயன்தரும் பாகங்கள் -: துளிர்,இலை, பழுப்பு, காய, பட்டை, வேர் ஆகியவை மரத்துவப் பயனுடையது.

7. வளரியல்பு -: எல்லா வித நிலங்களிலும் வளர்க்கூடிய சிறுமரம். தமிழகமெங்கும் வளர்கிறது.மா இலை

போன்றும், இதிரடுக்கில் அமைந்த இலைகளையும், நாற்கோண சிறு கிளைகளையும் சிறிய வெண்னிற மலர்களையும் முடிச்சு முடிச்சாக்காய்களையும் கருப்பு நிறப் பழங்களையும்உடைய மரம். சுமார் 15 அடி உயரம் வரை வளரும். மரத்தின் உடபுறம் மஞ்சள் வண்ணமாயிருக்கும். அதனால் மஞ்சணத்தி என்றழைக்கப்பட்டது. பட்டைகள் தடிப்பாக இருக்கும். விதைகள் மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

8. மருத்துவப் பயன்கள் -: வெப்பம் தணிக்கும். வீக்கம் கரைக்கும், மாந்தம், கல்லீரல், மண்ணீரல் கோளாறுகளைத் தீர்க்கும். பசியைத் தூண்டும். தோல் நோயகளைக் குணமாக்கும். துணிகளுக்கு நிறமூட்டும்.

‘ பட்டை கரப்பனொடு பாரச்சி லேஷ்மசுர
மொட்டிநின்ற புண்கிரந்தி யோட்டுங்காண்-மட்டலரை
யெந்து நுணாவி ளிலைமாந்தத் தீர்த்துநல்ல
காந்திதரு மேகமடுங் காண். ’

நுணாப் பட்டையானது கரப்பான்,கபசுரம் புண், கிரந்தி இவற்றையும், இலையானது மந்தம் மேகம் இவற்றையும் விலக்கும். ஒளியைத் தரும் என்க.

முறை -: இதன் இலை நடுவிலிறுக்கின்ற ஈர்க்குகளை எடுத்து அதனுடன் துளசி, கரிசிலாங்கண்ணி, மிளகு, சுக்கு முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கியாழமிட்டு வடித்துக் குழந்தைகளின் வயது கேற்றபடி கால் அரை சங்கு அளவாக விட்டுக் கொண்டு வர மாந்த பேதி நிற்கும். இதன் இலையை அரைத்துப் புண் சிரங்கு, ரணம் இவற்றிற்கு வைத்துக் கட்ட ஆறும். இதன் இலையை இடுத்துப் பிழிந்து எடுத்துச் சாற்றை இடுப்பு வலிக்குப் பூச நீங்கும்.

பூதகரப்பான் பட்டை, பூவரசம் பட்டை, இசைப்பைக் கட்டி இவற்றை சமனெடையாகச் சுட்டுக் கரியாக்கி நல்லெண்ணையில் குழைத்துக் கரப்பான் மேற்றடவ நீங்கும். நுணாக் காய்களை ஒரு வீசை அளவிற்றுச் சேகரித்துச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதனுடன் 10 பலம் சோற்றுப்புக் கூட்டி ஒரு மட்பாண்டத்தில் போட்டு அடுபிலேற்றிச் சிறு தீயாக எரித்து வருக்கவும், காய்கள் கரியான சமயம் கீழே இறக்கி ஆற வைத்து அரைத்துச்

சீசாவில் பத்திரப் படுத்துக. இதனைக் கொண்டு தந்த சுத்தி செய்து வரப் பல்லரணை, பல்லாட்டம், ஈறுகளில் இரத்தம் சீழ் சொரிதல், பல் கூச்சம் முதலியன குணமாகும்.

நுணா இலைச்சாறு ஒரு பங்கும், உந்தாமணி, நொச்சி, பொடுதலை ஆகிய மூன்றின் சாறும் ஒருபங்கு கலந்து 3,4 வேளை கொடுத்து வரச் சகல மாந்தமும் தீரும்.

ஆறு மாதகுழந்தைக்கு ———————— 50 சொட்டுக்கள்
ஒரு வயது முதல் இரண்டு வயது வரை 15 மி.லி.
மூன்று வயதிற்றகு மேல் ———————— 30 மி.லி.
வெகு எளிதாகச் செரிக்கக் கூடிய உணவு கொடுக்க வேண்டும்.

நுணாத்தளிர், இலை, பழுப்பு சமன் சேர்த்து 35 கிராம் காட்டுச் சீரகத்துடன் ஒரு தேங்காய அளவு அரைத்து, ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணையில் மெழுகு பதமுறக் காய்ச்சி எண்ணெயைப் பிரித்து பக்குவப் படுத்தவும். கல்கத்தை சுண்டையளவு காலை, மாலை பாலுடன் கலந்து கொடுக்க வயிற்றுக் கோளாறு தீரும். எண்ணெயை வெண்மேகத்தில் தடவ 6-18 மாதங்களில் குணமாகும்.

நுணாக்காயையும், உப்பையும் சமன் அரைத்து அடை தட்டி உலர வைத்துப் புடமிட்டு அரைத்துப் பற்பொடியாக நாளும் பல் துலக்கி வந்தால் பற்கள் தூய்மையாகும் , பல் வலி,பல்லரணை, வீக்கம், குரிதிக் கசிவு ஆகிய நோய்கள் தீரும். சிறந்த பற்பொடியாகும்.

நுணா வேரையையும், காஷாயமிட்டுக் குடிக்கச் சுகப்பேதியாகும். கெடுதலில்லாமல் மலர்ச்சிக்கல் தீரும்.

ஒரு கிலோ நுணாப் பட்டையை இடித்து நான்கு படி நீரில் போட்டு அரைப்படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சவும். இத்துடன் அரைப்படி எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்க்கவும். இந்தக் கலவையில் ஒரு லிட்டர் எள் நெய் சேர்த்துச் சுண்டக் காயச்சி வடித்து வைக்கவும். இந்தத் தைலத்தை வாரம் ஒரு முறை உடல் முழுவதும் பூசி, தலைக்கும் தேய்த்து அரைமணி நேரம் சென்று குளித்து வரவும். உடலில் தோன்றும் கழலைக் கட்டிகள்,

அரையாப்பு கட்டிகள் மேகப்புண் ஆகியன குணமாகும். முறைசுரம், பித்தகுன்மம், படை நோய்களும் குணமாகும்.

நுணாப் பட்டையக் கொதி நீரில் போட்டு ஊறவைத்தால் சாயம் இறங்கிவிடும். வெண்மையான துணிகளுக்குக்கு காவி நிறம் ஊட்டலாம். இந்த காவி ஆடை உள் நோயைத் தீர்க்கும்.

வெண்நுணாவிலிருந்து குளர் பானம் தயார் செய்து வெளிநாட்டிற்கு அனுப்புகிறார்கள். இதை சென்னையில் ஒரு நிறுவனம் செய்து வருகிறது. இந்தப்பனம் மருத்துவ குணம் வாய்ந்தது.

58

கொள்ளுக்காய் வேளை

கொள்ளுக்காய் வேளை.1. மூலிகையின் பெயர் -: கொள்ளுக்காய் வேளை.

2. தாவரப்பெயர் -: TEPHRUSIA PURPUREA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: FABACEAE.

4. வேறு பெயர்கள் -: சிவ சக்தி மூலிகை. Wild Indigo.

5. பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, வேர்,பட்டை, விதை முதலியன.

6. வளரில்பு -: கொள்ளுக்காய் வேளை கொழுஞ்சி வகையைச்சேர்ந்தது. இதன் பிறப்பிடம் ஆஸ்திரேலியா-மடகாஸ்கர், பின் ஆப்பிரிக்கா, ஆசியா, இந்தியத் தீவுகள், ஓமன்,தென் அரேபியா, ஏமன் வட அமரிக்கா தென் அமரிக்காவில பிரேசில் போன்ற நாடுகளில்

காணப்பட்டது. தமிழ் நாட்டில் சாலையோரங்களில் தானாக வளரும் சிறு செடியினம். நெல்லிற்கு அடியுரமாகப் பயன்படும். இது சிறகுக் கூட்டிலைகளையும் உச்சியில் கொத்தான செந்நீல மலர்களையும், தட்டையான வெடிக்கக்கூடிய கனிகளையும் உடைய தரிசு நிலங்களிலும் காணப்படும் சிறு செடி.. இது சிறந்த மருத்துவ குணமுடையது. எதிர்பாற்றலும் ஊட்டமும் கொடுக்கக்கூடியது. விதை மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

7.மருத்துவப் பயன்கள் -: இதன் வேர், பட்டை, இலை, விதை ஆகியவை மருத்துவப் பயனுடையது. கோழையகற்றுதல், மலத்தை இளக்கும், தாது ஊக்கமூட்டும், சீதமகற்றும், பூச்சியை வெளியேற்றும். வாயுவை நீக்கும். நரம்பு மண்டலத்தை ஊட்டமுடைய தாக்கும், விடத்தை முறிக்கும், குடல் புண் குணமாகும், சிறுநீர் பெருக்கும், வீக்கக் கட்டிகளைக் கரைக்கும், ஆஸ்த்துமாவைப் போக்கும், இரத்த மூலவியாதியைப் போக்கும், மேக வயாதி, இருதய நோய், குட்டம் ஆகிய வியாதிகளைக் குணமாக்க வல்லது.

இதன் வேரை இடித்துச் சூரணமாகச் செய்து உக்கா அல்லது சிலிமியில் வைத்து நெருப்பிட்டுப் புகையை உள்ளுக்கு இழுக்க அதிக கபத்தினாலுண்டான இருமல், இரைப்பு, நெஞ்சடைப்பு இவை போம்.

இதன் வேருடன் சம அளவு மஞ்சள் கூட்டி அரிசி கழுவி எடுத்த சலம் அல்லது பசுவின் பால் விட்டு அரைத்துக் கண்ட மாலையினாலுண்டான வீக்கத்திற்குப் போடக் குணமாகும்.

10 கிராம் வேருடன் 5 கிராம் மிளகு சிதைத்து அரை லிட்டர் நீரிலிட்டு 100 மில்லியாக்க் காச்சி 50 மி.லி. அளவாகக் காலை மாலை தினம் இரு வேளை 5 அல்லது 7 நாள் கொடுக்கப் பித்த சம்பந்தமான ரோகங்கள், மண்ணீரல், கல்லீரல், குண்டிக்காய் இவற்றில் உண்டான வீக்கம், வயிற்று வலி, அஜீரணப்பேதி ஆகியவை போம்.

இதன் 2 கிராம் வேரை மோர் விட்டு அரைத்துக்

கொடுக்க வீக்கம், பாண்டு, இரத்தக் கெடுதலினாலுண்டாகும் முகப்பரு, கட்டி, இராஜப் பிளவை முதலியன குணமாகும்.

இதன் வேரைக் கியாழமிட்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்க குன்மம், போம். இந்த கியாழத்தைக் கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வர வாய் ரணம், பல் வலி ஆகியவை தீரும்.

‘ வாதமிக்க தென்பார்க்கும், வாய்வறட்சி என்பார்க்கும் மீதந்த மூல நோய் என்பார்க்கும் – ஓதமுற்ற கொள்ளுக்காதார கபந்தோன்றிய தென்பார்க்குமொரு கொள்ளுக்காய் வேளை தனைக் கூறு ! ‘

————————————பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

கொள்ளுக்காய் வேளையினால் வாதாதிக்கமும் நாவறட்சியும், தந்த மூல நோயும், சொள்ளுவடியச் செய்கின்ற கபமும் போம் என்க.

இதன் வேரை 10 கிராம் மென்று சாற்றை விழுங்கி வெந்நீர் அருந்த எவ்வகை வயிற்று வலியும் குணமாகும். இதனை வேருடன் பிடுங்கி உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 கிராம் அளவு 100 மி.லி. நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடித்து, குடிநீராகப் பயன்படுத்தலாம். எவ்வகை வயிற்று வலியும் குணமாகும்.

இதன் வேர் 100 கிராம், உப்பு 100 கிராம் சேர்த்து அரைத்து மண் சட்டிக்குள் காற்று புகாது வைத்து மூடி எரு அடுக்கி தீ மூட்டி எரிக்க உப்பு உருகி இருக்கும். இதை ஆற விட்டு உலர்த்திப் பொடி செய்து வைக்கவும். இதில் 2-4 கிராம் அளவு மோரில் குடிக்க வாயு, வயிற்றுப் பருமல், கிருமி, வயிற்றுப்புண், சீதக்கட்டு, வயிற்றவலி ஆகியன குணமாகும். இதன் விதைப் பொடியை காப்பியாகப் பயன் படுத்தலாம்.

இதன் உல்ர்த்திய இலைப்பொடி 100 கிராம், பொட்டுக் கடலைப் பொடி 100 கிராம், துவரம்பருப்பு வறுத்து 100 கிராம், மிளகு 30 கிராம், உப்பு 30 கிராம் சேர்த்து உணவுப் பொடி செய்யவும். 5-10 கிராம் உணவில் சேர்த்து எள்

நெய் வுட்டுச் சாப்பிட வயிற்று வலி, வாய்வு, குடல் பூச்சி தொல்லை குணமாகும்.

59

கருவேல்

கருவேல்.

1. மூலிகையின் பெயர் -: கருவேல்.

2. தாவரப்பெயர் -: ACACIA ARABICA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: FABACEAE.

4. வேறு பெயர்கள் -: BABUL.

5. பயன் தரும் பாகங்கள் -: கொழுந்து, இலை, வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை, மற்றும் பிசின்.

6. வளரியல்பு -: கருவேல் ஒரு கெட்டியான மரம். சுமார் 25 அடி முதல் 30 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. தமிழகம் எங்கும் தரிசு நிலங்களிலும், மலைகளிலும் வளரக்கூடியது. வரட்சியைத் தாங்கக் கூடியது. இதன் இலைகள் இரட்டைச் சிறகமைப்புக் கூட்டிலைகளை யுடையது. இலைகள் கால் அங்குல நீளத்தில் 10 – 12 இலைகளையுடையது, காய் சுமார் 6 அங்குல நீளமுடையது அதில் 8 -12 கொட்டைகள் இருக்கும். இந்த மரத்தில் கிளைகளில் வெண்மையான முட்கள் இருக்கும்.. மரபட்டைகள் வெடித்தும் கருப்பாகவும் மரக்கலராகவும் இருக்கும். மலர்கள் மஞ்சள் நிறமானவை அரை அங்குல விட்டமுடையவை. இவை ஆகஸ்டு, செப்டம்பர் மாதங்களில் பூக்கும். காய்கள் வெண்ணிறமான பட்டை வடிவானவை. விதைகள் வட்ட வடிவமானவை. வெள்ளாடுகள் காய்களை விரும்பிச் சாப்பிடும்.

7.மருத்துவப்பயன்கள் -: கருவேலம் பட்டை சதை நரம்புகளைச் சுருங்கச் செய்யும். பிசின் சளியகற்றி தாதுக்களின் எரிச்சசல் தணிக்கும், காச்சல், வாந்தி, இருதயநோய், நமச்சல், மூலம், வயிற்றுக்கடுப்பு, நுரையீரல் நோய், கிட்னி சம்பந்தமான நோய்கள் குணமடையும். காமம் பெருக்கும், கொழுந்து தாதுக்களின் எரிச்சல் தணித்து அவற்றைத துவளச்செய்யும், சளியகற்றும்.

இலையை அரைத்துப் புண்கள் மீது வைத்துக் கட்ட விரைந்து ஆறும்.

துளிர் இலைகளை 5 கிராம் அளவுக்கு மசிய அரைத்து மோரில் கலக்கிக் காலை மாலையாகக் குடித்து வரச் சீதக் கழிச்சல் வெப்புக் கழிச்சில் பாஷண மருந்து வீறு ஆகியவை தீரும்.

இலையை அரைத்து இரவு தோறும் ஆசனவாயில் வைத்துக் கட்டி வர மூலம் குணமாகும்.

இளம் வேர் 20 கிராம் நன்கு நசுக்கி 1 லிட்டர் நீரில் விட்டு

100 மி.லி. யாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி 25 மி.லி. யாக காலை மாலை சாப்பிட்டடு வர இரத்தக் கழிச்சல், வெப்புக் கழிச்சல், பசியின்மை தீரும்.

பட்டைக் குடிநீரைக் கொண்டு வாய்க் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண், பல்லீறு அழுகல், பல்லாட்டம் ஆகியவை குணமாகும்.

கருவேலம்பட்டை, வதுமைக் கொட்டைத் தோலும் சமனளவு கருக்கிப் பொடித்துப் பல் தேய்த்து வரப் பல்லீறுகளில் உள்ள புண், பல் கூச்சல், பல்வலி, பல்லாட்டம் ஆகியவை தீரும்.

யாராவது நஞ்சு உட்கொண்டு விட்டால் அதை முறித்து உயிருக்கு மோசம் ஏற்படாமல் காக்க க்கூடிய சக்தி வாய்ந்தது கருவேலமரத்துக் கொழுந்து இலை. ஒரு கைப்பிடியளவு கருவேலங் கொழுந்தைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் பார்த்து, அம்மியில் வைத்து தயிர் விட்டு மை போல் அரைத்து ஒரு டம்ளர் பசும் பாலில் கலந்து உடனே கொடுத்து விட்டால் நஞ்சு முறியும். நஞ்சு உண்டவர்கள் உயிர் பிழைப்பார்கள்.

கருவேலம் பிசினை நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்து 2 கிராம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வரத் தாது பலப்படும். இருமல் தீரும். வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

60

ஆவாரை

ஆவாரை.

1. மூலிகையின் பெயர் -: ஆவாரை.

2. தாவரப்பெயர் -: CACSIA AURICULTA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: CAESALPINIACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை, பூ, காய், பட்டை, பிசின், வேர் ஆகிய அனைத்தும் மருத்துவப் பயனுடையவை.

5. வளரியல்பு -: ஆவாரை தமிழகமெங்கும் அனைத்துவகை நிலங்களும் ஏற்றவை. எல்லா இடங்களிலும் தானே வளர்கிறது. வியாபார நோக்குடனும் பயிரிடுகிறார்கள். பழிச்சிடும் மஞ்சள் நிறப் பூக்களையுடைய அழகிய குறுஞ்செடி, மெல்லிய

தட்டையான காய்களையுடையது. இதன் பட்டைத் தோல் பதனிடப் பயன் படுகிறது. இது ஒரு வருடப் பயிர். வேர் எடுக்காவிட்டால் ஆண்டுக்கணக்கில் உயிருடன் இருக்கும். ஆவரஞ்செடி பயிரிட முதலில் நிலத்தை நன்றாக உழுது உரமிட்டு நீள் பாத்திகள் அமைக்க வேண்டும். ஆவாரை விதைகளை நேரடி விதைப் பெனில் 15 கிலோவும், நாற்றங்கால் என்றால் 7.5 கிலோவும் தேவைப்படும். 45 நாட்கள் வயதுடைய நாற்றை நீள் பாத்திகளில் 1.5 அடிக்கு 1.5 அடி இடைவெளியில் நட வேண்டும். பயிர் தண்ணீருக்குப் பின் 10 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தண்ணீர் பாயச்ச வேண்டும். நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை இலைகளைப் பறிக்கலாம். ஒரு வருடத்தில் 2000 கிலோ இலைகள், 250 கிலோ பூக்கள், மற்றும் 500 கிலோ காய்கள் கிடைக்கும். பதப் படுத்த நிழலில் 5 நாட்கள் உலரவைக்க வேண்டும் இலைப்புள்ளி, இலைச்சுருட்டு நோய்கள் வராமல் இருக்க மருந்துக் கொல்லியைப் பயன் படுத்த வேண்டும். செலவு ஒரு வருடத்திற்கு ரூபாய் 12,000 வரவு ஒருவருடத்திற்கு 60,000 ஆக வருமானம் ரூ.48,000 இவை தோராயமானவை.

6. மருத்துவப் பயன்கள் -: ஆவாரை சதை, நரம்பு, ஆகியவற்றை சுருக்கும் தன்மையுடையது. விதை காமம் பெருக்கியாகச் செயல் படும். சர்கறை நோய்க்கு நல்ல மருந்து. உடம்பின் சரும துர் வாடையைப் போக்குவதுடன் நிறமூட்டும்.

இதன் முக்கிய வேதியப் பொருட்கள் -: மர்பட்டையில் டானின்கள் உள்ளன. பீட்டா ஸிஸ்டீரால் மற்றும் கெம்ப்பெரால் பூக்களில் உள்ளன. இலைகளில் 3 வகை கீட்டோ ஆல்கஹால்களும் சாமோடிக்கும் உள்ளன. இது தவிர கொரடென்சிடின் மற்றும் ஆரிகுளமாசிடின் உள்ளன.

“ சொல்லுதற்கு மட்டோ தொலையாத மேகநீ
ரெல்லா மொழிக்கு மெருவகற்று – மெல்லவச
மாவாரைப் பம்பரம் போல் லாட்டுத் தொழிலணங்கே
யாவாரை மூலியது.”

ஆவாரை செடியானது சர்வ பிர மேக மூத்திர ரோகங்களையும் ஆண்குறி எரிவந்தத்தையும்

குணமாக்கும்.

முறை -: அரைப்பலம் ஆவாரம் பட்டையை நன்றாய் இடித்து ஒரு மட்கலயத்தில் போட்டு அரைப்படி சலம் விட்டு அடுப்பில் வைத்து சிறுக எரித்து வீசம் படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி தினம் இரு வேளை 1.5 அவுன்ஸ் வீதம் கொடுத்துவர மது மேகம், ரத்த மூத்திரம், பெரும்பாடு, தாகம் இவை போம். இதனுடன் இதர சரக்குகளைக் கூட்டி லேகியமாகவும், சூரணமாகவும் கியாழமாகவும் கொடுப்பதுண்டு.

பூச்சூரண்த்தையோ, பூவைக் குடிநீராக்கிப் பாலில் கலந்தோ, இதழ்களைக் கறிக்கூட்டாகவோ நாள் தோறும் பயன் படுத்த மேக வெட்டை, தேக உட்சூடு, உடல் நாற்றம், உடலில் உப்புப் பூத்தல் வரட்சி, ஆயாசம் நீங்கும். உடலுக்குப் பலத்தைத் தரும், தேகம் பொன்னிறமாகும்.

ஆவாரையின் பஞ்சாங்க (வேர், இலை, பட்டை, பூ, காய்) சூரணம் 10 கிராம் வீதம் காலை, மதியம், மாலை வெந்நீருடன் கொள்ள பிரமேகம், மதுமேகம், மித்தாகம், மிகுபசி, உடல் மெலிவு, உடல் எரிச்சல், உடல் முழுதும் வேதனை, பலக்குறைவு, மயக்கம், மூச்சுத் திணறல், ஆகியவை தீரும். 45, 90, 135 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

ஆவரம் பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், ஒரு மிளகாய், சிறிது சாம்பராணி, நல்லெண்ணையுடன் (ஆவாரைத் தைலம்) காய்ச்சி, தலை முழுகி மதுமேகம் உடையவருக்கு காணும் தோல் வெடிப்பு, வறட்டசி, எரிச்சில் குணமாகும்.

20 கிராம் பட்டையைப் பொடித்து ஒரு லிட்டர் நீரில் இட்டு 200 மி.லி. யாகக் காய்ச்சி 50 மி.லி. காலை, மாலை குடித்து வர மதுமேகம், சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து போதல், பெரும்பாடு, தாகம் ஆகியவை தீரும்.

61

சர்கரைத்துளசி

சர்கரைத்துளசி.

1. மூலிகையின் பெயர் -: சர்கரைத்துளசி.

2. தாவரப்பெயர் -: STEVIA REBAUDIANA.

3 . தாவரக்குடும்பம் -: COMPOSITAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை மற்றும் தண்டு.

5. வேறு பெயர்கள் -: “HONEY-LEAF”, “SWEET LEAF”, “SWEET-HERB”. போன்றவை.

6. வளரியல்பு -: சர்கரைத்துளசியின் பிறப்பிடம் தென் அமரிக்கா. அங்கு இயற்கை விஞ்ஞானியான ANTONIO BERRONI என்பவர் 1887ல் இந்த சர்கரைத்துளசியைக் கண்டுபிடித்தார். பாராகுவே மற்றும் பிரேசில் அதிகமாக

வளர்க்கப்பட்டது. பின் வட அமரிக்கா, தென் கலிப்போர்னியா மற்றும் மெக்சிகோவில் அதிகம் வளர்க்கப்பட்டது. பின் ஜப்பானில் கோடைகாலத்தில் 32F-35F சீதோஸ்ணத்தில் வளர்க்கப்பட்டது. பின் எல்லா நாட்டிற்கும் பறவிற்று. இதை விதை மூலமும் கட்டிங் மூலமும் இனப் பெருக்கம் செய்யப்பட்டது. முதிர்ந்த விதைகள் கருப்பாக மரக்கலரில் இருக்கும். இதன் முழைப்புத் திறன் மிகவும் குறைவு. சர்க்கரைத்தளசி 2 அடி முதல் 3 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. மண் பாதுகாப்பில் இதற்கு இயற்கை உரம், மக்கிய தொழு உரம் தான் இட வேண்டும் இது மணல் கலந்த களிமண்ணில் நன்கு வளரக்கூடியது. இராசாயன உரம் இடக்கூடாது. இதன் ஆணிவேர் நன்கு ஆளமாகச் செல்லும். இலைகள் அதிகறிக்க நட்ட 3-4 வாரங்கழித்து கொழுந்துகளைக் கிள்ளி விட்டால் பக்கக் கிழைகள் அதிகறித்து இலைகள் அதிகமாக விடும். பூக்களை வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கும். தன் மகரந்தச் சேர்க்கையால் விதைகள் உண்டாகும். இலைகள் இனிப்பாக இருக்கும். கலோரி கிடையாது. உலர்ந்த இலைகளைப் பொடியாகச் செய்தால் இனிப்பு அதிகமாக இருக்கும். வியாபார நோக்குடன் பயிரிட நிலத்தை நன்கு உழுது தொழு உரம் இட்டு 3-4 அடி அகல மேட்டுப் பாத்திகள் அமைக்க வேண்டும். உயரம் 4 அங்குலம் முதல் 6 அங்குல உயர்த்த வேண்டும் பின் 10 அங்குலம் முதல் 12 அங்குலம் வரை இடைவெளி விட்டு நாற்றுக் களை நட வேண்டும், பின் தண்ணீர் விடவேண்டும். ஈரப்பதம் தொடர்ந்து இருக்க 3 அங்குலம் முதல் 6 அங்குல மூடாக்கு அமைக்க வேண்டும். பின் 2 வாரத்திற்கு ஒரு முறை தண்ணீர் விட வேண்டும். செடிகள் நன்கு வளர்ந்து பூக்கும் போது இலைகளைப் பறிப்பது சாலச் சிறந்தது. இலைகளை வெய்யிலில் 8 மணி நேரம் உலர வைத்து எடுத்துப் பதுகாக்க வேண்டும். முதிர்ந்த இலைகளைப் போடியாக அரைத்து எடுத்து கண்ணாடி குடுவைகளில் பாதுகாப்பார்கள்.

7. மருத்துவப் பயன்கள் -: சர்கரைத்துளசியின் இலைகள், தண்டுகள் சர்கரை போன்று இனிப்பாக இருக்கும். இதில் கலோரீஸ் எதுவும் கிடையாது. அதனால் இதை சர்கரை வியாதியைக் குணப்படுத்த இதை அதிகமாகப் பயன் படுத்திகிறார்கள். இதிலிருந்து

மாத்திரைகள் செய்கிரார்கள், எண்ணெய் எடுக்கிறார்கள் பொடியாகவும், பச்சை இலையாகவும் மருத்துவத்தில் பயன் படுத்துகிராகள். இதன் பொடியை காபி, டீ மற்றும் சோடாக்களில் பயன் படுத்திகிறார்கள். இந்த இலை இனிப்பில் சர்கரையைவிட 30 மடங்கு அதிகம். இதனால் வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் சிறு வியாதிகள் குணமடைகின்றன. இது 'பிளட் சுகர்,' இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருப்பது போன்ற வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும். இதையையே ஜப்பானில் வயிற்று உப்பல், பல் வியாதிகளுக்குப் பயன் படுத்துகிறார்கள். இது 'ஏண்டி பாக்டீரீயாவாகப்' பயன் படுகிறது. இது சர்கரைக்கு மாற்றாக உள்ள ஒரு நல்ல மூலிகையாகும்.

62

பாவட்டை

1. மூலிகையின் பெயர் -: பாவட்டை.

2. தாவரப்பெயர் -: PAVETTA INDICA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: RUBIACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை, தண்டு. காய், வேர் முதலியன.

5. வேறு பெயர்கள் -: Bride’s bush, Christmes bush.

6. வளரியல்பு -: பாவட்டை எப்பொழுதும் பச்சையாக இருக்கும் ஒரு புதர். தமிழகத்தில் எல்லாப் பகுதிகளிலும் புதர் காடுகளிலும், பெருங்காடுகளிலும் தானே வளர்கிறது. பெல்லிய காம்புள்ள இலைகளை எதிரடுக்கில் கொண்ட குறுஞ்செடிப் பதர். கொத்தான வெண்ணிற மலர்களை உச்சுயில் கொண்டது. இது நவம்பர் டிசம்பர் மாதங்களில் பூக்கும். இது 2 அடி முதல் 4 அடி உயரம் ஒரை வளரக்கூடியது. இலை 6-15 செ.மீ. நீளம் இருக்கும். இதன் வெண்மையான பூக்கள் பூச்சிகளைக் கவரும்.. பச்சையான காய்கள் முதிர்ந்து கருப்பு நிரமாக இருண்டையாக இருக்கும். இது 6 மி.மீ. விட்டத்தைக் கொண்டது. ஆசியா, ஆப்பிருக்கா மற்றும் ஆஸ்திலேஙியாவில் அதிகமாகக் காணப்படும். இது விதை மூலம் இனப்பெருக்கும் செய்யப்படுகிறது.

7. மருத்துவப் பயன்கள் -: பாவட்டை வேர் அல்லது இலை, கொன்றை, சிற்றாமுட்டி, வேலிப்பருத்தி இவற்றின் வேர், மிளகு, ஓமம் வகைக்கு10 கிராம் இடித்து 4 லிட்டர் நீரிலிட்டு அரை லிட்டராகக் காயச்சி வடித்து வேளைக்கு 30 மி.லி யாக தினம் 3 வேளை கொடுத்து வர வாத சுரம் போகும்.

பாவட்டை வேர், பூலாப்பூ சமனளவு அரைத்துக் கனமாகப் பூச அரையாப்புக் கட்டிகள் கரையும்.

பாவட்டைக் காயை சுண்டைக் காய் போலக் குளம்புகளில் சேர்த்து உண்டு வர வாத, கப நோய்கள் விரைவில் குணமாகும்.

பாவட்டை இலையை வதக்கி வாத வீக்கம், வலி ஆகியவற்றிக்கு இளஞ்சூட்டில் வைத்துக் கட்ட அந்நோய்கள் குணமாகும்.

‘ வாத சுரந்தணியம் வாயரிசி யேகிலிடுஞ்
சீதக் கடுப்பகலுந் தேமொழியே-வாதபுரி
பித்தவதி சாரமொடு பேராக் கபமுமறு
முற்றபா வட்டங்காய்க்கு ’ .

பாவட்டக் காயிக்கு வாதசுரம், அரோசகம், சிதக் கடுப்பு, பித்தாதி சுரம், சிலேஷ்ம தோஷம் நீங்கும் என்க.

இந்த காயக்கு முத்தோஷங்களையும் கண்டிக்கின்ற குணமுண்டு, இதனை வாத சுரங்களுக்குச் சித்தப்படுத்தும் படியான கியாழங்களில் சிறிது சேர்த்துப் பாகப் படுத்தலாம். இன்னும் பச்சைச் சுண்டக் காயை எப்படி குழம்புகளில் உபயோகப் படுத்துகிறார்களோ அப்படியை இதனையும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இதனால் கப சம்பந்தமான ரோகங்கள் வாத சம்பந்தமான ரோகங்கள் விரைவில் குணமடையும்.

‘ சீதவா தங்களறுந் தீபனமோவண்டாகும்
வாதங் கப்மொழியும் வார்குழலே-போதவே
ஆவட்டத் தாகடி மற்றுவடுந் தோஷம் போம்
பாவட்டைப் பத்திரிக்குப்பார். ’

பாவட்டை இலையால் சிலேஷ்ம வாதம், வாதகப தோஷம் ஆயாசம் தாபசுரம், திரி தோஷம் ஆகியவை போம். பசியுண்டாம் என்க.

63

பப்பாளி

பப்பாளி.

1. மூலிகையின் பெயர் -: பப்பாளி.

2. தாவரப்பெயர் -: CARICA PAPAYA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: CARUCACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை, காய், பால், மற்றும் பழம். முதலியன.

5. வளரியல்பு -: பப்பாளி தமிழகமெங்கும் பரவலாக வளர்க்கப்படுகிறது. எல்லாவகை மண்களும் ஏற்றது. நீண்ட குழல் வடிவ காம்புகளில் பெரிய அகலமான கைவடிவ இலைகளை உச்சியில் மட்டும் கொண்ட மென்மையான கட்டையுடைய பாலுள்ள மரம். கிளைகள் அரிதாகக் காணப் பெறும். பெரிய சதைக் கனியை உடையது, பழம் உருண்டையாகவும், நீண்டும்

இருக்கும். ஆண் மரம் பெண் மரம் என்று உண்டு. அயல் மகரந்தச் சேர்க்கையில் அதிக பழங்கள் விடும். பல்லாண்டுப் பயிர். ஒரு ஏக்கருக்கு 1000 நாற்றுக்கள் தேவைப்படும். இது நடும்பொழுது 8 அடிக்கு 8அடி இடைவெளி விட்டு 2 X 2 X 2 அடி ஆழக் குழிகள் வெட்டி உரமிட்டு நட வேண்டும் வாரம் ஒரு முறை தண்ணீர் பாச்ச வேண்டும். 10 மதத்தில் பலன் கொடுக்கும் இது 700 கிலோ இலைகள் 5000 கிலோ காய்கள் கிடைக்கும். இலைப்புள்ளி நோய், இலைக் கருகல் நோய் வந்தால் மருந்தடிக்க வேண்டும். பதப்படுத்த நிழலில் 4 நாட்கள் உலர வைக்க வேண்டும். பப்பாளிக் காயிலிருந்து கீறி விட்டு பால் எடுத்து அதைப் பக்குவப் படுத்தி மருந்துக்குப் பயன் படுத்ததுகிறார்கள். இதில் முக்கிய வேதியப் பருள்கள் கார்பன், கார்போசைடு மற்றும் பப்பேன் உள்ளன. இதில் வைட்டமின் ஏ மற்றும் ஈ உள்ளன. வருட செலவு ரூ.30,000 ஒரு வருடத்திற்கு வரவு ரூ.70,000 ஆக வருட வருமானம் ரூ.40,000. கோவையில் செந்தில் பப்பாயா நிறுவனம் நாற்றுக் கொடுத்து அதன் பாலை விலைக்கு எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். விவசாயிகள் நல்ல பயன் அடைகிறார்கள்.

6. மருத்துவப் பயன்கள்-: பப்பாளி வயிற்றுப் புழுக்கொல்லுதல், தாய்பால் பெருக்குதல், மாதவிலக்கைத் தூண்டுதல், நாடி நடையை உயர்த்தி உடலுக்கு வெப்பம் தருதல், மலத்தை இளக்கி மலச்சிக்கலைப் போக்குவது. சிறுநீர்ப பெருக்குவது கொழுப்பைக் கரைத்து உடலை இளைக்க வைப்பது.

பப்பாளி பாலை விளக்கெண்ணையில் கலந்து கொடுக்க வயிற்றுப் பூச்சிகள் நீங்கும்.

பெரியோர் 30 துளி விளக்கெண்ணெய் + 60 துளிப் பால் இளைஞர் 60 துளி விளக்கெண்ணெய் + துளிப் பால். சிறுய குழந்தை 15 துளி விளக்கெண்ணெய் + துளிப் பால்.

வயிற்றை இழுத்துப் பிடித்து வலிப்பது குன்மம் எனப்படும். காயின் பாலை சேகரித்துக் காய்ச்சினால் பொடித்து உப்பாகி விடும். இந்த உப்பில் ஒரு கிராம் அளவு நெய் கலந்து சாப்பிட பித்த குன்மம்,

பிறவயிற்றுவலி, வாய்வு, வயிற்றுப் புண் குணமாகும்.

இதன் பாலை தேங்காய் நெய்யில் கலந்து தடவ வாய்புண், உதட்டுப்புண் குணமாகும். இப்பாலுடன் பொரித்த வெங்காரம் சேர்த்துத் தடவ வேர்க்குரு குணாகும். மண்டைக்கரப்பான், சொறிக்கு படிகாரத்துடன் இப்பாலை மத்திதுப் போட குணமடையும்.

பப்பாளிக்காயைச் சமைத்து வாரம் மூன்று நாள் உண்டு வரத் தடித்த உடம்பு குறையும். பழம் நாளும் ஒரு துண்டு சாப்பிடலாம். தாய்ப் பால் பெருகும்.

மாத விலக்கில் தடை இருந்தால் பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட்டால் நீங்கும். ஓரிரு மாதக்கருவும் கலையும். விதையைத் தூள் செய்து 5 கிராம் வெல்லத்தில் சாப்பிட கரு கலையும். தடைபட்ட விலக்கு வெளியையறும்.

புலால் செய்வோர் 2-3 துண்டு பப்பாளிகாயைப் போட்டு வேக வைத்தால் எளிதில் வேகும். பதமாகவும் சுவேயாகவும் இருக்கும்.

நாள்தோறும் 1 துண்டு பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட்டு வர கல்லீரல், மண்ணீரல், வீக்கம் குறையும். செரிபாற்றல் பெருகும் குன்மம், ரணம், அழற்சி, வயிற்றுப் பூச்சி, மலச்சிக்கல், சிறுநீர்பாதை அழற்சி ஆகியவை தீரும்.

பல்லரணையால் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி இருந்தால் பாலைத் தடவ கரைந்து குணமடாயும். பழம் அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்பு வரும்.

64

செம்பருத்திப்பூ

செம்பருத்திப்பூ.

1. மூலிகையின் பெயர் -: செம்பருத்திப்பூ.

2. தாவரப் பெயர் -:GOSSYPIUM INDICUM-RED FLOWER.

3. தாவரக்குடும்பம் -: MALVACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் -: பூ, விதை, இலை, பிஞ்சு காய் மற்றும் பஞ்சு, முதலியன.

5. வளரியல்பு -: செம்பருத்திப்பூச் செடி தமிழ் நாட்டில் எல்லா இடங்களிலும் வளரக்கூடியது. கரிசல் மண்ணில் நன்கு வளரும். வரட்சியைத் தாங்கக் கூடியது. எதிர் அடுக்கில் அகலமான இலைகளையுடையது. கிழைகள் அதிகமாக இருக்கும். பருத்திச் செடி போன்று பிஞ்சு காய்கள் விட்டு முற்றி வெடித்துப் பஞ்சு விடும். பூக்கள் அடுக்காக இழஞ்சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். செடிகளை ஆரடிக்கு மேல் வளரக்கூடியது. நீண்ட காலச் செடி.. இது விதை மூலம் இனப் பெருக்கும் செய்யப்படுகிறது.

6. மருத்துவப் பயன்கள் -:

‘செம்பருத்திப் பூவழலைத் தீயரத்த பிடித்த த்தை

வெம்பு வயிற்றுக்கடுப்பை வந்துவைநீர்த்-தம்பனசெய்
மேகத்தை வெட்டயை விசூசி முதற் பேதியையும்
டாகத்தை யொட்டிவிடுந்தான்.’

செம்பருத்திப்பூ தேக அழற்சி, ரத்த பித்த ரோகம், உதிரக்கடுப்பு, சலமேகம், வெள்ளை, விசூசி முதலிய பேதிகள் தாகம் இவற்றை நீக்கும்.

முறை -: செம்பருத்திப் பூவின் இதழகளை வேளைக்கு 1-1.5 தோலா எடை அரைத்துக் கற்கமாகவாவது அல்லது பாலில் கலக்கிப் பானமாகவாவது தினம் 2 வேளை 5 நாள் கொடுக்க இரத்தப் பிரமேகம், வெள்ளை, இரத்த வாந்தி, உட்கொதிப்பு முதலியன குணமாகும்.

இதன் இலையை அரைத்துச் சிறு கொட்டைப் பாக்களவு பாலில் கலக்கி தினம் 2 வேளை 5 நாள் கொடுக்க இரத்தப்பிரமேகம், வெள்ளை, இரத்த வாந்தி, உட்கொதிப்பு முதலியவைகள் குணமாகும்.

இதன் பிஞ்சுக் காயை முன் போல் அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு மோரில் கலக்கித் தினம் 2 வேளை 3 நாள் கொடுக்கச் சீதபேதி, ரத்த பேதி முதலியன குணமாகும்.

இதன் பஞ்சு கெட்டியான நூல்கள் செய்ய மட்டுமே பயன் படும்.

65

நீர் முள்ளி

நீர் முள்ளி.

1. மூலிகையின் பெயர் -: நீர் முள்ளி.

2. தாவரப் பெயர் -: ASTERACANTHA LONGIFOLIA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: ACANTHACEAE.

4. வேறு பெயர்-முண்டகம் என இலக்கியத்தில் அழைப்பர்.

5. பயன்தரும் பாகங்கள் -: செடி முழுமையும் மருத்துவப் பயனுடையது.

6. வளரியல்பு -: நீர் முள்ளி குறுகலான ஈட்டி வடிவ இலைகளையும், நீல கருஞ்சிவப்பு நிற மலர்களையும், கணுக்கள் தோறும் நீண்ட கூர்மையான முட்கள் அணில் பல் போல் வெள்ளையாக இருக்கும். 60 சி.எம். உயரம் வரை வளரும். தண்டு சதுரமாக சிறு முடியுடன் இருக்கும். பூ ஒரு செ.மீ. நீளத்தில் இருக்கும். விதைகள் கரும் மரக்கலரில் இருக்கும். ஒரு காயில் 8 விதைகள்

இருக்கும். விதையின் பொடியும் தண்ணீரும் சேர்ந்தால் ஒரு பசை உண்டாகும். பூ செப்டம்பர் மற்றும் ஏப்ரல் மாதங்களில் பூக்கும். இது ஒரு குத்துச் செடி. நீர் வளமுள்ள இடங்களிங் தானே வளரும். தமிழகமெங்கும் காணப்படுகிறது. விதைமூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

7. மருத்துவப் பயன்கள் -: பொதுவான குணம். சிறு நீரைப் பெருக்கும். வியர்வையை மிகுவிக்கும். உடலை ஊட்டம் பெறவைக்கும். வெண் குட்டம், மேகநீர், சொறி சிரங்கு, சிறு நீர் தாரை எரிச்சல், தாதுக்கள் அழுகி விடுவதைத் தவிர்க்கும், விதை காமம் பெருக்கியாகும், தலைவலி, காய்ச்சல், மலச்சிக்கல் போம். குளிர்ச்சி தரும்.

நீர்முள்ளிச் சமூலம் நன்கு அலசி இடித்து 200 கிராம், 2 லிட்டர் நீரில் போட்டுச் சோம்பு, நெருஞ்சில் விதை, தனியா வகைக்கு 50 கிராம் இடித்துப் போட்டு, அரை லிட்டராகக்காய்ச்சி (நீர்முள்ளி குடிநீர்) வேளைக்கு 125 மில்லி வீதம் தினம் 4 வேளை கொடுத்துவர ஊதிப் பருத்த சரீரம் குறையும். வாத வீக்கம், கீல் வாதம், நரித்தலைவாதம், நீர் வழி அடைப்பு, நீர் வழி ரணம், அழற்சி 3 நாளில் தீரும். 10, 12 நாள் கொடுக்க மகோதரம் தீரும்.

விதையைப் பொடித்து வேளைக்கு அரை முதல் 1 கிராம் வரை பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர மேகம், வயிற்றுப் போக்கு, நீர் கோவை, இரைப்பிருமல், ஆகியவை தீரும். குருதித் தூய்மையடைந்து விந்தூறும்.

வேர் மட்டும் 10 பங்கு கொதி நீரில் போட்டு 24 மணி நேரம் ஊற வைத்துத் தெளிவு நீரை 2 மணிக்கு ஒரு முறை 30 மி.லி. கொடுத்துவர நீர்க்கோவை, மகோதரம் தீரும்.

நீர் முள்ளி விதை 40 கிராம் , நெருஞ்சில் விதை 20 கிராம் , வெள்ளரிவிதை 10 கிராம் சிதைத்து 1 லிட்டர் நீரில் போட்டு 200 மி.லி.யாகக் காய்ச்சி, பனங்கற்கண்டு கலந்து 1 வாரம் காலை மாலை கொள்ள துர் நீர் கழியும் . நீர் எரிச்சல், மேக நீர், வாத நீர், உடல் காங்கை நீங்கிச்

சப்தத்தாதுக்களும் வலுவடைந்து உடல் பலம், தாதுப் பலம் உண்டாகும்.

ஒரு லிட்டர் கழுநீரில் நீர் முள்ளி உலர்த்திய இலை 100 கிராம், நாயுருவி 50 கிராம் போட்டு இரண்டு நாள் ஊறவிடவும். இக்குடிநீரை மூன்று நாள் இரு வேளை 50 மி.லி. கொடுக்கவும். இதனால் நீரடைப்பு கல்லடைப்பு, உடலில் ஏற்படும் எல்லா வீக்கமும் நீர்க் கோர்வையும் குணமாகும்.

நீர் முள்ளி விதை 30 கிராம் , பாதாம்பருப்பு 10 கிராம் , கசகசா 10 கிராம் ஒரு மணி நேரம் நீரில் ஊறவைத்துக் காயச்சி பாலுடன் சேர்த்துக் குடித்து வர தாது விருத்தி ஏற்படும். விந்து கழிவு நிற்கும். கலவி இன்பம் மிகும்.

பிரண்டை உப்பு தயாரிப்பது போலவே இதனையும் உலர்த்தி, இருத்துச் சாம்பலைக் கரைத்து வெயிலில் பற்றவைத்து உப்பு எடுக்க வேண்டும். 2-3 கிராம் உப்பை நீரில் கரைத்து காலை, மாலை கொடுக்க உடல் எடை குறையும். நீர்க் கோர்வை, மகோதரம், நீரடைப்பு குணமாகும்.

“பாண்டு குறுப்பையறும், பாரில் வருநீரேற்றம் மாண்டுவிடும் நீர்க்கட்டு மாறுங்காண்-பூண்தொரு வீக்கமெல்லாம் நீராய் வடுமே நீர்முள்ளிக்கு.” — கும்பமுனி.

66

காட்டாமணக்கு

“ஆங்கிலப் புத்தாண்டு நல் வாழ்த்துக்கள்.”

காட்டாமணக்கு.

1. மூலிகையின் பெயர் -: காட்டாமணக்கு.

2. தாவரப்பெயர் -: JATROPHA CURCAS.

3. தாவரக்குடும்பம் -: EUPHORBIACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை,பால், பட்டை, எண்ணெய் ஆகியவை.

5. வேறுபெயர்கள் -: ஆதாளை, எலியாமணக்கு ஆகியவை.

6. வகைகள் -: ஜெட்ரோபா சிளான்டிலிட்டரா,

ஜெ.காசிப்பிட்டோலியா, ஜெ.பட்டாரிக்கா போன்றவை.

7. வளரியல்பு -: காட்டாமணக்கு சுமார் 5 மீட்டர் உயரம் வரை வளர்க்கூடிய சிறிய மரம். இது வெப்ப மண்டலம் மற்றும் மித வெப்ப நாடுகளில் நன்றாக வளர்க்கூடியது. தமிழ் நாட்டில் பெரும்பாலான கிராமங்களில் வேலிக்காக இது பயிர் செய்யயப்படுகிறது. இது 30-35 வருடங்கள் வரை வளர்ந்து பயன் தரக்கூடியதாகும் இது தென் அமெரிக்காவை தாயகமாகக் கொண்டு பின்னர் போர்த்து கீசியர்களால் ஆப்பிரிகா மற்றும் ஆசிய நாடுகளிக்கு கொண்டு வரப்பட்டவை. வரட்சியைத் தாங்கி வளர்க்கூடிய பயிராக இருப்பதாலும் தரிசு நிலங்களில் பயிரிடக் கூடிய பயிராகக் கருதப்படுகிறது. இதன் இலைகள் நன்கு அகலமாக விரிந்து 3-5 பிளவுகளை நுனியில் கொண்டதாகவும் நல்ல கரும்பச்சை நிறத்திலும் இருக்கும். 8 செ.மீ. நீளமும் 6 செ.மீ.அகலமும் உடையதாக இருக்கும். இதன் மலர்கள் கொத்தாகப்பூக்கும் தன்மையுடையது. இதன் தண்டு மிருதுவாகவும் 6 செ.மீ.முதல் 23 செ.மீ.வரை நீளமுடையதாகும். பூக்கள் மஞ்சள் கலந்த பச்சை நிறத்தில் இருக்கும். பொதுவாக வெப்பமான காலங்களில் பூக்கும் காய்கள் கரு நீல நிறத்திலும் பெரிதாக இருக்கும். ஒரு கொத்தில் சுமார் 10 க்கு மேலான காய்கள் இருக்கும். காய்கள் பச்சை நிறத்திலிருந்து 4 மாதங்களில் மஞ்சளாக மாறி விதைகள் முற்றி வெடிக்கும். விதையிலிருக்கும் வெள்ளையான சதையிலிருந்து பயோ டீசல், எண்ணெய், புண்ணாக்கு கிளிசரால் கிடைக்கும்.

8. மருத்துவப் பயன்கள் -: இலை தாய் பாலையும் உமிழ் நீரையும் பெருக்கும், பால் இரத்தக்கசிவை நிறுத்தவும், சதை நரம்பு வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் பயன்படும். இது சோப்புத் தயாரிக்கவும், இதில் 'ஜெட்ரோபைன்' எனப்படும் ஆல்க்கலாய்டு புற்று நோய் எதிர்ப்பிற்கும், தோல் வியாதிகளுக்கும் கால்நடைகளின் புண்களுக்கும் ஈக்களினால் உண்டாகும் தொல்லைகளுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இயற்கை பூச்சிக் கொல்லியாகவும், உராய்வு காப்பு பொருள் தயாரிக்கவும், உருவமைப்பு செய்யும்

பொருட்களுக்கும், அழகு சாதனப் பொருட்களாகவும் மின் மாற்றி எண்ணெயாகவும் நீண்ட தொடர் எரிசாராயமாகவும், தோல் பதனிடவும், ஒரு வகை பிசின் தயாரிக்கவும், நூற்பாலைகளில் பயன்படும் எண்ணெயாகவும் தீ தடுப்பு சாதனங்களாகவும் பயன்படுகிறது. மேலும் இந்த மரத்தின் பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் கருநீல வண்ணம் துணிகளுக்கும், மீன் வலைகளுக்கும் நிறம் கொடுப்பதற்குப் பயன்படுகிறது. காட்டாமணக்கு இலைகள் பட்டுப்பூச்சிகளுக்கு உணவாகப்பயன்படுகிறது.

இலையை வதக்கி மார்பில் கட்டப் பால் சுரக்கும். ஒரு படி நீரில் ஒரு பிடி இலையை போட்டு வேகவைத்து இறக்கி இளஞ்சூட்டில் துணியில் தோய்த்து மார்பில் ஒத்தடம் கொடுத்து, வெந்த இலைகள் வைத்துக் கட்டப் பால்சுரப்பு உண்டாகும்.

விளக்கெண்ணையில் வதக்கிக் கட்டக் கட்டிகள் கரையும் வலி அடங்கும்.

இளங்குச்சியால் பல் துலக்கப் பல் வலி, பல் ஆட்டம், இரத்தம் சொரிதல் தீரும்.

காட்டாமணக்கு எண்ணெயுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து பூச புண், சிரங்கு ஆறும்.

பாலை வாயில் கொப்பளிக்க வாய்புண் ஆறும். பாலைத் துணியில் நனைத்து இரத்தம் கசியும் புண்களில் வைக்க இரத்தப் பெருக்கு நிற்கும். புண் சீழ் பிடிக்காமல் ஆறும்.

வேர்ப்பட்டையை நெகிழ அரைத்துச் சுண்டைக்காயளவு பாலில் கொடுத்து வரப் பாண்டு, சோகை, காமாலை, வீக்கம், வயிற்றுக் கட்டி, பெருவயிறு, குட்டம் ஆகியவை தீரும்.

67

எழுத்தாணிப் பூண்டு

எழுத்தாணிப் பூண்டு.

1. மூலிகையின் பெயர் -: எழுத்தாணிப் பூண்டு.

2. தாவரப் பெயர் -: PRENANTHES SARMENTOSUS.

3. தாவரக்குடும்பம் -: COMPOSITAE.

4. வேறு பெயர் -: முத்தெருக்கன் செவி என்பர்.

5. பயன்தரும் பாகங்கள் -: செடியின் இலை மற்றும் வேர்.

6. வளரியல்பு -: எழுத்தாணிப் பூண்டு ஒரு குறுஞ்செடி. பற்களுள்ள, முட்டை வடிவ, காம்புள்ள இலைகளையும், உருண்ட தண்டுகளில் (எழுத்தாணி போன்ற) நீல நிறப் பூக்களையும் உடைய நேராக வளரும் செடி.. எல்லா வழமான இடங்களிலும் வளரும்.

நஞ்சை நிலங்களில் வரப்புகளில் தானே வளர்வது. இதற்கு முத்தெருக்கன் செவி என்ற பெயரும உண்டு. மல மிளக்கும் குணமுடையது. விதைகள் மூலம் இனப்பெருக்கும் செய்கிறது. தமிழ் நாட்டில் எங்கும் காணப்படும்.

7. மருத்துவப் பயன்கள் -: எழுத்தாணிப்vபூண்டின் இலைகள்
5-10 கிராம் எடுத்து நன்கு அரைத்துச் சற்று தாராளமாக மலம் போகும் அளவாகக் காலை, மாலை கொடுத்துவரக் குடல் வெப்பு நீங்கிப் புண் ஆறும். சீதபேதி குணமாகும்.

இதன் இலைச்சாற்றுடன் சமன் நல்லெண்ணைய் கலந்து பதமுறக் காய்ச்சி உடம்பில் தடவி வரச் சொறி, சிரங்கு முதலியவை குணமாகும்.

இதன் 5 கிராம் வேரை பாலில் அரைத்துக் கலக்கி வடிகட்டிக் காலை, மாலை உண்டு வர மார்பகம் வளர்ச்சியுறும். கரப்பான், பருவு, பிளவை ஆகியவை தீரும்.

“பழமலங்கள் சாறும் பருங்குடற்சீ தம்போ
மெழுமலச்சீ கக்கடுப்பு மெகு-மொழியாக்
கரப்பான் சொறிசிரங்குங் காணா தகலு
முரப்பா மெழுத்தாணிக் கோது.”

பொருள் -: எழுத்தாணிப் பூண்டுக்கு பழ மலக்கட்டு, குடலின் சீதளம், கிரகணி, கரப்பான், புடை, சிரந்தி போம் என்க.

68

வெற்றிலை

வெற்றிலை.

1. மூலிகையின் பெயர் -: வெற்றிலை.

2. தாவரப் பெயர் -: PIPER BETEL.

3. தாவரக்குடும்பம் -: PIPER ACEAE.

4. வேறு பெயர் -: தாம்பூலம், நாகவல்லி, வேந்தன், திரையல் என்பன.

5. வகைகள்-கம்மாறு வெற்றிலை, கற்பூரவெற்றிலை மற்றும் சாதாரண வெற்றிலை என்பன.

6. பயன்தரும் பாகங்கள் -: கொடியின் இலை மற்றும் வேர்.

7. வளரியல்பு -: இது இந்தியாவில் வெப்பமான இடங்களிலும் சதுப்பு நிலங்களிலும், வளர்கிறது. இது ஒரு கொடி வகையைச் சேர்ந்தது. இதன் இலைகள் இதயவடிவில் பெரிதாக இருப்பதோடு நுனி கூர்மையாகவும் இருக்கும். வடிகால் வசதி இருக்கவேண்டும். அகத்தி மரங்களை இடையில் வளர்த்தி அதில் கொடிகள் வளர வளர கட்டிக்கொண்டே செல்வார்கள் மூங்கில் களிகளையும் பயன்படுத்துவார்கள். இதை ஆற்றுப் படுகைகளில் வியாபார ரீதியாக அதுகம் பயிரிடுகிறார்கள். கருப்பு நிறமுடன் நல்ல காரமாக இருப்பது கம்மாறு வெற்றிலை. கற்பூர மணத்துடன் சறிது காரமாகவும் இருப்பது கற்பூர வெற்றலையாகும். வெற்றிலைக்கு நல்ல மணமும் , காரமும் உண்டு. இது கொடி பதியம் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

8. மருத்துவப் பயன்கள் -: பொதுவான குணம். சீதம் நீக்கும், வெப்பம் தரும், அழுகல் அகற்றும், உமிழ்நீர் பெருக்கும், பசி உண்டாக்கும், பால் சுரக்க வைக்கும், காமத்தைத் தூண்டும். நாடி நரம்பை உரமாக்கும், வாய் நாற்றம் போக்கும்.

வெற்றிலைச் சாறு சிறுநீரைப் பெருக்குவதற்கும் பயன்படுகிறது. வெற்றிலைச்சாற்றுடம் நீர் கலந்த பாலையும், தேவையான அளவு கலந்து பருகி வர சிறு நீர் நன்கு பிரியும்.

வெற்றிலையை கடுகு எண்ணெயில் போட்டு லேசாக சூடு செய்து மார்பில் வைத்துக் கட்டிவர மூச்சுத் திணறல் மற்றும் இருமலுக்கு சுகம் தரும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் சுரம், சன்னிக்கு, வெற்றிலைச் சாற்றில் , கஸ்தூரி, கோரோசனை, சஞ்சீவி ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை மத்தித்து தேனுடன் கொடுக்க குணமாகும். சளி, இருமல், மாந்தம், இழுப்பும் குணமாகும்.

வெற்றிலையை அனலில் வாட்டி அதனுள் ஐந்து துளசி இலையை வைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து 10 மாத குழந்தைக்கு 10 துளிகள் காலை, மாலை கொடுக்க சளி, இருமல் குணமாகும். அனலில் வாட்டிய

வெற்றிலையை மார்பிலும் பற்றாகப் போட சளி குறையும்.

குழந்தைகளுக்கு மலர்ச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் வெற்றிலைக் காம்பை ஆமணக்கு எண்ணையில் தோய்த்து ஆசன வாயில் செலுத்த உடனடியாக மலம் கழியும்.

வெற்றிலையை அரைத்து கீல்வாத வலிகளுக்கும், விதைப்பையில் ஏற்படும் வலி, வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு வைத்துக் கட்ட நல்ல பலன் தரும்.

கம்மாறு வெற்றிலைச் சாறு 15 மி.லி. அளவு வெந்நீரில் கலந்து கோடுக்க வயிற்று உப்புசம், மந்தம், சன்னி, சீதளரோகம், தலைவலி, நீர் ஏற்றம் வயிற்று வலி குணமாகும்.

வெற்றிலையில் சிறிது ஆமணக்கு எண்ணெய் தடவி லேசாக வாட்டி கட்டிகளின் மேல் வைத்துக்கட்டி வர கட்டிகள் உடைந்து சீழ் வெளிப்படும். சிறப்பாக இதை இரவில் கட்டுவது நல்லது.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சம அளவு கலந்த திரிகடுக சூரணத்துடன் வெற்றிலைச் சாறு தேன் கலந்து சாப்பிட ஆஸ்துமா குணமாகும். 5 கிராம் சூரணம்+10 மி.லி. வெற்றிலைச்சாறு தேன் 10 கிராம் கலந்து காலை, மாலை நோயிக்குத் தக்க வாறு 48-96 நாள் சாப்பிட வேண்டும்.

குழந்தை பெற்ற பின்னர் தாய்க்கு அதிகமாக பால் சுரக்க வெற்றிலையை சிறிது ஆமணக்கு எண்ணெய் விட்டு வதக்கி மார்பில் வைத்துக் கட்டி வர தாய்பால் அதிகமாகச்சுரக்கும்.

வெற்றிலைச் சாறு நான்கு துளி காதில் விட எழுச்சியினால் வரும் வலி குணமாகும்.

விடாது மூக்கில் ஒழுகும் சளிக்கும் வெற்றிலைச்சாற்றை மூக்கில் விட குணமாகும்.

ஓரிசாவில் சில பகுதிகளில் பெண்கள் குழந்தைகள்

பிறக்காமல் தடுக்க 10 கிராம் வெற்றிலை வேரையும், மிளகையும் சம அளவு வைத்து அரைத்து 20-40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள்.

வெற்றிலையின் வேரை சிறுதளவு எடுத்து வாயிலுட்டு மென்று வர குரல் வளம் உண்டாகும். எனவே இசைக்கலைஞர்கள் இதனை அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களிக்கு வெற்றிலைச்சாறும், இஞ்சிச் சாறும் சம அளவு கலந்து அருந்திவர நன்மை ஏற்மடும்.

சிறுவர்களுக்கு அஜீரணத்தைப் போக்கி பசியைத் தூண்ட வெற்றிலையோடு மிளகு சேர்த்து கஷாயம் செய்து கொடுத்து வரலாம்.

“வெற்றிலைக்கு முன்னம் பெறும் பாக்கை
வாயிலிட்டால்
குற்றமுறும் உறவோர் கூட்டம்போம்-வெற்றிலையை
முன்னிட்டுப் பாக்கருந்த மூதறிவோர் தம் மார்பின்
மன்னிட்டு வாழும் பூ மாது

அடைக்காய் தின்பதில் ஊறுமுதல் நீர் நஞ்சாம்
அதி பித்தம் இரண்டாவதூறு நீரே
கடையமிர்தம் மூன்றாவதூறு நீர் தான்
கனமதுர நான்காவதூறு மந்நீர்
மடையெனவே ஐந்தாறிற் சுரந்துள் ஊறி
வருநீர் களைச் சுகித்து
தடையுருப் பித்தமொடு மந்த நோயும்
தளர்பாண்டு நோயும் உண்டாம் தரம் சொன்னோம்.”

69

நெருஞ்சில்

1. மூலிகையின் பெயர் -: நெருஞ்சில்.

2. தாவரப் பெயர் -: TRIBULUS TERRESTRIS.

3. தாவரக்குடும்பம் -: ZYGOPHYLLACEAE.

4. வேறு பெயர் -: திருதண்டம்,கோகண்டம், காமரசி என்பன.

5. வகைகள் -: சிறு நெருஞ்சில், செப்பு நெருஞ்சில் பெருநெருஞ்சில் (யானை நெருஞ்சில்) என 3 வகைப்படும்.

6. பயன்தரும் பாகங்கள் -: கொடியின் இலை, வேர்,காய், பூ, தண்டு, மற்றும் முள் என அனைத்தும்.

7. வளரியல்பு -: நெருஞ்சில் மணற்பாங்கான இடங்களில் தரையில் படர்ந்து காணப்படும் முட் செடி.. இந்தியாவில் எங்கும் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. தமிழகமெங்கும் சாலையோரங்களிலும், தரிசு நிலங்களிலும் வளர்கிறது. மஞ்சள் நிற மலர்களையுடையது. மலர்கள் சூரிய திசையோடு திரும்பும் தன்மையுடையன. இதன் காய் முற்றிக் காய்வதால் முள்ளுடன் இருக்கும். இதன் பெரு நெருஞ்சிலை யானைவணங்கி என்பர்.

சிறு நெருஞ்சில் பசுமையான புல் தரைகளிலும், மற்ற இடங்களிலும் தரையோடு தரையாக படர்ந்து வளரும். இதனுடைய இலைகள் பார்ப்பதற்கு புளிய இலைகள் போல் இருக்கும். ஆனால் அவற்றை விட சிறிய அளவிலும், பூக்கள் ஐந்து இதழ்களிடன் மஞ்சள் நிறமாக சிறியதாகவும் இருக்கும்.
காய்கள் கடலை அளவாகவும், எட்டு-பத்து கூறிய நட்சத்திர வடிவ முட்களிடனும் இருக்கும்.

பெரு நெருஞ்சில் சிறு செடி வகுப்பைச் சேர்ந்தது. இதன் இலைகள் அகலமாகவும், பெரியதாகவும் இருக்கும். காய்கள் பெரிதாக அருநெல்லிக்காய் அளவில் இருக்கும்.

செப்பு நெருஞ்சில் இலைகள் மிகவும் சிறியது. காயும் மிளகை விட சிறியதாக இருக்கும். இதன் பூக்கள் மூன்று இதழ்களைக் கொண்டதாய் சிகப்பு நிறமாக இருக்கும். முட்கள் காணப்படாது.

இதன் இனப்பெருக்கம் விதைமூலம் செய்யப்படுகிறது.

8. மருத்துவப் பயன்கள் -: இதன் குணம் – கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு, நீர் எரிச்சல், நீர் வேட்கை, வெள்ளை நோய், வெப்ப நோய், சொட்டு நீர் முதலியவற்றை நீக்கும் குணமுடையது. உடம்பு எரிச்சல், வெண் புள்ளி, மேகம் முதலியவற்றை யானை நெருஞ்சில் தீர்க்கும் குணமுடையது.

நெருஞ்சில் செடி இரண்டு வேருடன் பிடங்கி, ஒரு பிடி அருகம்புல்லுடன் சட்டியில் போட்டு ஒரு லிட்டர் நீர்விட்டு அரை லிட்டராகச் சுண்டக் காய்ச்சி குடி நீராகப்

பயன்படுத்தலாம். 50 மி.லி.அளவு இரு வேளை மூன்று நாள் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர உடல் வெப்பம் தணியும், கண் எரிச்சில், நீர் வடிதல், சிறு நீர் சொட்டாக வருதல் குணமாகும்.

நீர் அடைப்பு, சதையடைப்பு, கல்லடைப்பு முதலிய நோய்களுக்கு நன்கு கசக்கிய நெருஞ்சில் காயை அறுபத்தெட்டு கிராம் எடுத்து அதனுடன் கொத்துமல்லி விதை எட்டு கிராம் , நீர் 500 மி.லி. சேர்த்து ஒரு சட்டியில் வார்த்து நன்கு காய்ச்சி வடித்து நாற்பது மி.லி. வீதம் உள்ளே அருந்தி வர நோய்தீரும்.

நாட்பட்ட வெள்ளை நோயுடன் கூடிய நீர் கடுப்பிற்கு நெருஞ்சில் காயையும், வேரையும் ஒரே அளவாக எடுத்துக் கொண்டு அதனுடன் பச்சரிசி கூட்டி கஞ்சி வைத்து அருந்தி வர குணமாகும்.

சமூலத்துடன் கீழாநெல்லிச் சமூலம் சமன் சேர்த்து மையாய் அரைத்து கழற்சிக் காயளவு எருமைத் தயிரில் கலந்து காலை, மாலை 1 வாரம் கொடுக்க நீர்த்தாரைஎருச்சல், வெள்ளை, நீரடைப்பு, மேகக்கிரந்தி, ஊரல் தீரும்.

நெருஞ்சில் சமூலம் பத்து பங்கு, மூங்கிலரிசி ஐந்து, ஏலம் நான்கு, கச்சக்காய் நான்கு, ஜாதிக்காய் மூன்று, இலவங்கம் நான்கு, திரிகடுகு ஐந்து, குங்கும்ப்பூ சிறிது இவைகளை எடுத்து சட்டியிலிட்டு முறைப்படி குடிநீர்செய்து பனிரெண்டு முதல் முப்பத்தைந்து மி.லி. அளவு அருந்தி வர, சூட்டைத் தணித்து நீர் எரிச்சலையும் மேக நோயின் தொடர்பாக ஏற்பட்ட ஆண்மைக் குறைவையும் நீக்கி, உடலுக்கு வன்மையை ஏற்படுத்தும்.

தேள் கடிக்கு நெருஞ்சில் சிறந்த மராந்தாகப் பயன் படுத்தப்படுகிறது.

நெருஞ்சல் வித்தினைப் பாலில் அவித்து உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை கொடுத்து வரத் தாது கட்டும். இளநீரில் சாப்பிட்டு வரச் சிறுநீர்கட்டு, சதையடைப்பு, கல்லடைப்பு ஆகியவை தீரும்.

சமூலச்சாறு 1 அவுன்ஸ் மோர் அல்லது பாலுடன் கொள்ள சிறுநீருடன் இரத்தம் போதல் குணமடையும்.

பித்த வெட்டையால் ஏற்படும் வெண்குட்டம் குட்ட நோய் போல் கடுமையானது அன்று. தோலின் நிறத்தை மட்டுமே வெண்மையாக்கும். பித்த நீர் தோலில் படியும் போது வெப்பத்தை ஈர்த்து தோலின் நிறம் மாற்றுகிறது. இதற்கு நல்ல மருந்து இதுவாகும்.

பெரு நெருஞ்சில் காய் 250 கிராம், உளுந்து 100 கிராம், கருடன் கிழங்கு பொடி 200 கிராம், வாசுலுவை அரிசி 50 கிராம் சேர்த்து அரைத்து கல்கமாக்கவும். ஒரு கிலோ பசு நெய் வாணலியில் ஊற்றி எரிக்கவும். கல்கத்தை வடையாகத்தட்டி அதில் போட்டு எடுக்கவும், நெய்யை வடித்து வைக்கவும். காட்டுச் சீரகம், மிளகு வகைக்கு 100 கிராம் சேர்த்துச் சூரணம் செய்க. காலை, மாலை 5 மி.லி.நெய்யில் 5 கிராம் சூரணம் சேர்த்து சாப்பிடவும். வடையைப் பாலில் அரைத்து மேல் பூச்சாக பயன்படுத்தலாம். பூசி 2 மணி நேரம் கழித்து குளிக்கவும். புகை, புலால், போகம், புளி தவிர்க்கவும். வெண் குட்டம் குணமாகும். நாடபட்டதும் மேலும் பரவாமல் குணமாகும்.

நெருஞ்சில் விதை 300 கிராம், கோதுமை 500 கிராம், கொத்த மல்லி 100 கிராம், சுக்கு 50 கிராம் ஏலம் 10 கிராம் சேர்த்து இளவறுப்பாக வறுத்து பொடி செய்து வைக்கவும், இத்தூளை கொதி நீரில் போட்டு காபி போல சர்கரை சேர்த்து அருந்தலாம். உடலுக்கு நிறந்து ஊட்டம் தரும். குளிர்ச்சி தரும். எதிர்ப்பாற்றல் பெருகும்.

யானை நெருஞ்சலைப் பிடுங்கி நீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். இந்த நீரில் பட்டு, நூல் துணிகளை ஊற வைத்து எடுக்க அழுக்கு, கறை அகலும்.

70

வல்லாரை

வல்லாரை.

1. மூலிகையின் பெயர் -: வல்லாரை.

2. தாவரப் பெயர் -: CENTELLA ASIATICA HYDROCOTOYLE ASIATICA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: APIACEAE.

4. வேறு பெயர்கள் -: சஸ்வதி, சண்டகி, பிண்டீரி, யோகனவல்லி, நயனவல்லி, குணசாலி, குளத்திக் குறத்தி, மற்றும் அசுரசாந்தினி.

5. வகைகள் -: கருவல்லாரை மலைப்பாங்கான இடத்தில் இருப்பது.

6. பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை மட்டும்.

7. வளரியல்பு -: ஈரமான பகுதிகளில் அதிகமாகக் காணப்படும். இந்தியாவின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் கிடைக்கும். தட்பமான, மித தட்பமான பகுதிகளில் வளரும். ஒரு மென்மையான கொடி. தண்டு நீண்டதாக தரையில் படர்ந்து இருக்கும். செங்குத்தான வேர்களின் இலைக் கோணத்திலிருந்து இந்த தண்டுகள் வளரும். மெல்லிய தண்டு பெரும்பாலும் சிவப்பு நிறமானதாக இருக்கும். வேர்க்கூட்டத்திலிருந்து தோன்றும் இலைக்காம்பு மிகவும் நீண்டு இருக்கும். ஒரு கணுவிலிருந்து
1 முதல் 3 இலை தோன்றும். இலையின் வடிவம் வட்ட வடிவமாகவோ, மொச்சை வடிவமாகவோ இருக்கும். அகலம் அதிகமாக இருக்கும். கரு வல்லாரை என்ற ஓரினம் மலைப்பாங்கான இடங்களிங் வளர்கின்றன. கொடிமற்றும் விதைகளில் மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

8. மருத்துவப்பயன்கள் -: உடல் தேற்றி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, ருது உண்டாக்கி. வாதம், வாய்வு, அண்டவீக்கம், யானைக்கால், குட்டம், நெரிகட்டி, கண்டமாலை, மேகப்புண், பைத்தியம், சூதக் கட்டு, மூளைவளர்ச்சிக்கும், சுறுசுறுப்பிற்கும் ஏற்றது.

முற்றிய வல்லாரை இலையை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து இதில் காலை, மாலை 5 கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வர வேண்டும். 48-96 நாள் சாப்பிடவும். மேலே கூறப்பட்ட எல்லா நோய்களும் குணமாகும். உடல் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் பெறும். ஒரு வருசம் சாப்பிட்டால் நரை, திரை மாறும்.

வல்லாரை + தூதுவிளை இரண்டையும் சம அளவில் இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை 5 மி.லி. சாப்பிடவும். நோய்க் கேற்றவாறு காலம் நீடித்து சாப்பிட சயரோகம், இருமல் சளி குணமாகும்.

இதன் இலைச்சாறு நாளும் 5 மி.லி.காலை மாலை சாப்பிட்டு வரவும். யானைக்கால், விரை வாதம், அரையாப்பு, கண்டமால் குணமாகும்.
ஆமணக்கெண்ணையில் இலையை வதக்கி மேலே பற்றிடவேண்டும். கட்டிகளும் கரையும். அரைத்துப் பூச புண்களும் ஆறும்.

வல்லாரை, உத்தாமணி, மிளகு சமன் கூட்டி அரைத்துக் குண்டுமணி அளவு மாத்திரை செயுது காலை, மாலை 1 மாத்திரை வெந்நீரில் கொடுக்க அனைத்து வகையான காச்சலும் தீரும்.

கீழாநெல்லி, வல்லாரை சமன் அரைத்து சுண்டக்காயளவு காலை மட்டும் தயிரில் கொள்ள நீர் எரிச்சல் தீரும்.

வல்லாரை சாற்றில் 7 முறை ஊறவைத்து உலர்த்தியரிசித் திப்பிலி மூளைசுறுசுறுப்பாக இயங்கவும், தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கவும் நல்ல சாரீரம் கொடுக்கவும் பயன் படும்.

பெண்களுக்கு உதிரத்தடை ஏற்படும். மாதவிலக்கு தள்ளிப்போகும். இதனால் இடுப்பு, அடிவயிறு கடுமையாக வலிக்கும். இதற்கு வல்லாரை + உத்தாமணி இலையை சம அளவில் அரைத்து 20-30 கிராம் அளவு காலை, மாலை நான்கு நாள் சாப்பிட வேண்டும். குணமாகும். உடன் வலக்கேற்படும்.

வல்லாரயை நிழலில் இலர்த்தி சூரணம் செய்து கொள்ளவும். பரங்கிச் சக்கையையும் இதே போல் சூரணம் செய்து, இரண்டையும் சம அளவில் சேர்த்து 5-10 கிராம் காலை, மாலை பசும் வெண்ணெயில் சாப்பிட வேண்டும். நோய்க்கேற்ப 6-12 மாதம் சாப்பிட வேண்டும். மோர் பாலில் தான் உணவு சாப்பிட வேண்டும். புளி, காரம் இனிப்புக் கூடாது. புலால், புகை, மது கூடாது. குட்டம் குணமாகிவிடும்.

71

பிரமந்தண்டு

1. மூலிகையின் பெயர் -: பிரமந்தண்டு.

2. தாவரப் பெயர் -: ARGEMONE MEXICANA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: PAPAVERACEAE.

4. வேறு பெயர் -: குறுக்குச்செடி, மற்றும் குயோட்டிப் பூண்டு.

5. பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, பால், வேர், விதை மற்றும் பூக்கள்.

6. வளரியல்பு -: இது தமிழகமெங்கும் தரிசு நிலங்களில், ஆற்றங்கரைகளில், சாலையோரங்களில் தானே வளரும் சிறு செடி. சுமார் 2-3 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. காம்பில்லாமல் பல மடல்களான உடைந்த கூறிய முட்களுள்ளிலைகளையும்,

பளிச்சிடும் மஞ்சள் நிறப் பூக்களையும், காய்களுக்குள் கடுகு போன்ற விதைகளையும் உடைய சிறு செடி. நேராக வளரக்கூடியது. பால் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். இலைகளின் மீது வெண்ணிறப் பூச்சு (சாம்பல்) காணப்படும் செடி.

7. மருத்துவப்பயன்கள் -: இதன் இலைச்சாற்றை பத்து மில்லியாக காலையில் வெறும் வயிற்றில் 1 மாதம் கொடுத்து வரச் சொறி, சிரங்கு, மேகரணங்கள், குட்டம் ஆகியவை தீரும்.

இதன் இலையை அரைத்துத் தேள் கடி வாயில் வைத்துக் கட்டினால் தேள் கடி விடம் இறங்கும்.

சமூலச்சாறு 30 மி.லி. கொடுத்துக் கடிவாயில் அரைத்துக் கட்ட பாம்பு விடம் தீரும் பேதியாகும். உப்பில்லாப் பத்தியம் இருத்தல் வேண்டும்.

இலையை அரைத்துப் பூசி வர சொறி, சிரங்கு நீர் வடியும். கரப்பான் படை குணமடையும். உள்ளங்கால்,கை, பாதங்களில் வரும் புண்கள் ஆறும்.

பொன்னாங்கண்ணி, சோற்றுக் கற்றாழை, கரிசாலை போல கண் நோய்க்கு நல்ல குணமளிக்கும். பூவை நீரில் ஊறவைத்து அந்த நீரை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க 40 நாளில் கண் பார்வை மங்கல், எரிச்சல், நீர் வடிதல் குணமாகும். இதன் இலையை ஒடித்தால் பால் வரும், இந்த பாலை கண்ணில் விட கண்வலி, சதை வளருதல், சிவத்தல், அரிப்பு, கூச்சம் ஆகியன குணமாகும்.

இதன் விதையை நெருப்பிலிட்டுப் புகைத்து அப் புகை வாயில் படுமாறு செய்தால் சொத்தைப்பல் புழு விழும். வலி தீரும், செடியை உலர்த்திய பின் எடுத்துச் சாம்பலாக்கி, துணியில் சலித்து வைக்கவும். இப்பொடியில் பல் துலக்க பல் ஆட்டம், சொத்தை, சீழ் வடிதல், வீக்கம் குணமடையும். சிறந்த மருந்து பற்பொடி இதுவாகும்.

இதன் சாம்பல் பொடி 1-2 கிராம் தேனில் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா, இரைப்பு, இருமல், காசம் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும், இரு வேளை 48 நாள் சாப்பிட வேண்டும்.

50 மி.லி.பன்னீரில் ஒரு கிராம் இதன் சாம்பலைக் கரைத்து வடித்த தெளி நீரைச் சொட்டு மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். கண் எரிச்சல், வலி, சிவப்பு ஆகியவற்றிக்குச் சொட்டு மருந்தாகப் பயன் படுத்த குணமாகும்.

இச் சாம்பல் பொடியை 2 கிராம் அளவு பசு வெண்ணெயுடன் மத்தித்து காலை, மாலை 48-96 நாள் சாப்பிட குட்ட நோய் குணமாகும். புளி, புகை, போகம், புலால் நீக்க வேண்டும்.

இலை சூரணம், விதைச் சூரணம் கலந்து 3 அரிசி எடை காலை, பாலை தேனில் கொள்ள க்ஷய இருமல், நுரையீரல், சளி இருமல் தீரும்.

இதன் வேரை அரைத்து 5 கிராம் அளவு 50 மி.லி. வெந்நீரில் கரைத்து, காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுக்க மலக் குடல்புழு, கீரிப் பூச்சிகள் வெளியேறும்.

இதன் விதையைப் பொடித்து இலையில் சுருட்டிப் பீடி புகைப்பது போல் புகையை இழுத்து வெளியில் விடப் பல்வலி, பற்சொத்தை, பற்புழு ஆகியவை தீரும்.

50 கிராம் வேரை 200 மி.லி. நீருல் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, வடித்து குடிநீராகக் குடித்து வர காச நோய், மேக நோய் குணமடையும். ‘ மூலத்தில் பிரமந்தண்டு வடவேரை வணங்கி பூணவே குழிசமாடி புகழ்ச்சியாய் கட்டிவிட தோன்றிதாமே… பேய் ஓடும்’ இது பாட்டு. இதன் வடபக்க வேரை வழிபாடு செய்து எடுத்து தாயத்தில் வைத்துக் கட்ட பேய், ஓடும்.

72

எலுமிச்சைப்புல்

1. மூலிகையின் பெயர் -: எலுமிச்சைப் புல்.

2. தாவரப் பெயர் -: CYMBOPOGAN FLEXOSUS.

3. தாவரக்குடும்பம் -: POACEAE / GRAMINAE.

4. வேறு பெயர்கள் -: வாசனைப்புல், மாந்தப்புல், காமாட்ச்சிப்புல், கொச்சி வாசனை எண்ணெய் என்பன.

5. ரகங்கள் -: கிழக்கிந்திய வகை, மேற்கிந்திய வகை, ஜம்மு வகை, பிரகதி, காவேரி, கிருஷ்ணா மற்றும் ஓடக்கள்ளி19 என்பன.

6. பயன் தரும் பாகங்கள் -: புல் மற்றும் தோகைகள்.

7. வளரியல்பு -: எலுமிச்சப்புல் இந்தியா, பர்மா, ஸ்ரீலங்கா மற்றும் தாய்லேண்டைத் தாயகமாகக் கொண்டது. இது எல்லா வகை மண் வகைகளிலும், சத்துக் குறைவான மண்களிலும், களர் மற்றும் உவர் மண்களிலும் பயிரடலாம். இதிலிருந்து வரும் 'சிட்ரால்' வாசனை எண்ணெய எலுமிச்சம் பழத்தின் வாசனை கொண்டதால் இப்பயர் பெற்றது. காடுகளிலும் மலைகளிலும் தானே வளர்ந்திருக்கும் . இப்புல் 1.2 – 3.0 மீ. உயரம் வரை வளரும். இது ஒரு நீண்ட காலப் பயிர். கேரளாவில் இது அதிக அளவு பயிரிடப் படுகிறது. வெளி நாடுகளுக்கு 90 -100 மெட்ரிக் டன் வரை ஏற்றுமதியாகிறது. இதனால் இந்தியாவுக்கு சுமார் 5 கோடி ரூபாய் அந்நியச் செலாவணியாகக் கிடைக்கிறது. இதை வணிக ரீதியாகப் பயிரிட நிலத்தை நன்றாக உழுது சமன் செய்து பாத்திகள் அமைக்க வேண்டும். அடியுரமாக ஒரு ஏக்கருக்கு 5-7 டன் தொழு உரம் இடவேண்டும். 125 கிலோ சூப்பர் பாஸ்பேட் மற்றும் 32 கிலோ பொட்டாஸ் இட்டு நீர் பாச்சவேண்டும். அக்டோபர், நவம்பர் மாதங்களில் விதைகள் மற்றும் தூர்கள் மூலம் ஒரு ஏக்கருக்கு 18000-18500 தூர்கள் வரிசைக்கு வரிசை 2 அடியும், செடிக்குச் செடி1.5 அடியும் இடைவெளிவிட்டு நடவேண்டும். நடவு செய்த ஒரு மாதத்தில் 30 கிலோ தழைச்சத்து தரவல்ல உரத்தை இட வேண்டும். மற்றும் 3 மாதங்களில் 40 கிலோ தழைச்சத்து தரவல்ல உரத்தினை இட வேண்டும். துத்தநாக குறையுள்ள மண் எனில் 25-50 கிலோ துத்தநாக சல்பேட்டினை இட்டு நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். பின் 10 நாட்களிக்கு ஒரு முறை நீர் பாய்ச்சினால் போதும். களைகள் வந்தால் 10-15 நாட்களுக்கொரு முறை எடுத்தால் போதும்.

நட்ட 4 – 5 மாதங்களில் பயிர் அறுவடைக்குத் தயாராகி விடும் 3-4 மாதங்கள் என்ற இடைவெளியில் 4 ஆண்டுகள் வரை அறுவடை செய்யலாம். இந்தப் புல் குளிர் காலங்களில் பூக்க வல்லது. அறுவடை செய்த பின் புல்லை நன்றாக நிழலில் காயவைத்துக் கட்டுகளாக்கக் கட்டி, காற்றுப் புகாத அறைகளில் சேமிக்க வேண்டும். ஹெக்டருக்கு 35-45 டன் புல் மகசூல் கிடைக்கும். புல்லிலிருந்து 0.2 – 0.3 சதவிகிதம் எண்ணெய என்ற அளவில் ஹெக்டருக்கு 100 – 120 கிலோ எண்ணெய் கிடைக்கும். ஹெக்டருக்கு ரூ.30,000 – 50,000 வரை நிகர வருமானம் கிடைக்கும்.

8. மருத்துவப்பயன்கள் -: இந்தப்புல்லிலிருந்தும், தண்டுகளிலிருந்தும் எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் டெர்பினைன் 0.50 சதம், பீட்டா டெர்பினியால் 0.40 சதம், அல்பா டெர்பினியால் 2.25 சதம், ட்ரைபினையல் அசிடேட் 0.90 சதம், போர்னியால் 1.90 சதம், ஜெரானியால் மற்றும் நெரால் 1.5 சதம், சிட்ரால் பி 27.7 சதம், சிடரால்-ஏ 46.6 சதம், பார்னிசோல் 12.8 சதம், பார்னிசால் 3.00 சதம் என்று பல வேதிப் பொருட்கள் உள்ளன. எண்ணயெ மூலம் சோப்புகள், வாசனைத் திரவியங்கள் தயாரிப்பு, சிட்ரால் வைட்டமின் 'ஏ' போன்ற வேதிப் ரொருட்கள் எடுக்கப் பயன்படுகின்றன. கிருமி நாசினியாக பயன்படுகிறது.
பூச்சிக்கொல்லியாகவும் பயன் படுகிறது. எண்ணெய் எடுத்த பின் எஞ்சிய புல் மாட்டுத் தீவனமாகவும், காகிதங்கள், அட்டைப் பட்டிகள் தயாரிக்கவும், எரிபொருளாகவும் பயன் படுகிறது. இந்தப் புல்லிருந்து சூப் செய்கிறார்கள், இறைச்சி, மீன் வகைகளில் உபயோகிக்கிரார்கள். இதில் போடப்படும் டீயும் நன்றாக இருக்கும்.

குறிப்பு-
எலுமிச்சைப் புல் பற்று நோய் செல்களை அழிக்கிறது.
அறிந்தவர் http://www.israel21c.org/bin/en.jsp?enZone=Health&enDisplay=view&enPage=BlankPage&enDispWhat=obj%5El1272

73

சந்தனம்

1. மூலிகையின் பெயர் -: சந்தனம்.

2. தாவரப் பெயர் -: SANTALUM ALBUM.

3. தாவரக்குடும்பம் -: SANTALACEAE.

4. வேறு பெயர்கள் -: முருகுசத்தம் என அழைப்பர்.

5. ரகங்கள் -: இதில் வெள்ளை, மஞ்சளை சிவப்பு என மூன்று வகைகைகள் உள்ளன. அதில் செஞ்சந்தனம் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

6. பயன் தரும் பாகங்கள் -: சேகுக்கட்டை மற்றும் வேர்.

7. வளரியல்பு -: தென் இந்தியாவில் இலையுதிர் காடுகளில் அதிகம் காணப்படும் சிறு மரம். சந்தன மரம் தமிழகக் காடுகளில் தானே வளரக்கூடியது. இது துவர்ப்பு மணமும் உடையது. தமிழகத்தில் தனிப் பெரும் மரமாகும். மாற்றடுக்கில் அமைந்த இலைகளை யுடைய மரம். இலைகளின் மேற் பகுதி கரும்பச்சை நிறமாயும் அடிப் பகுதி வெளிறியும் காணப்படும். கணுப்பகுதியிலும் நுனிப் பகுதியிலும் மலர்கள் கூட்டு மஞ்சரியாக காணப்படும். உலர்ந்த நடுக் கட்டை தான் நறுமணம் உடையது. மருத்துவப் பயனுடையது. இதை காடில்லாத மற்ற இடங்களில் வளர்த்தால் அரசு அனுமதி பெற்றுத்தான் வெட்ட வேண்டும். இதன் விலை மிகவும் அதிகம். இது நன்கு வளர்வதற்கு பக்கத்தில் ஒரு மரம் துணையாக இருக்க வேண்டும். 2-3 ஆண்டுகளில் பழம்
விட ஆரம்பிக்கும். இந்தப் பழத்தைப் பறவைகள் உட்கொண்டு அதன் எச்சம் விழும் இடத்தில் விதை மூலம் நாற்றுக்கள் பரவும். விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது. சுமார் 20 ஆண்டுகளுக்குப் பின் தான் முழுப் பலன் கிடைக்கும்.

8.மருத்துவப்பயன்கள் -: சந்தனம் சிறு நீர் பெருக்கியாகவும், உடல் பலம் பெருக்கியாகவும் செயற்படும். வியர்வையை மிகுவிக்கும், வெண்குட்டம், மேக நீர், சொறி, சிரங்கைக் குணப்படுத்தும். சிறுநீர் தாரை எரிச்சல் சூட்டைத் தணிக்கும், விந்து நீர்த்துப் போதலைக் கெட்டிப் படுத்தும் குளிர்ச்சி தரும். உடல் வெப்பத்தை குறைக்கவும், தோல் நோய்களை நீக்கவும் நறு மணத்திற்காகவும் இதன் எண்ணெய் பயன் படுகிறது.

முகப்பூச்சு, நறுமணத் தைலம், சோப்புக்கள், ஊதுவத்திகள், அலங்கார பொருட்கள், மாலைகள் என மருத்துவம் சாராத பகுதிகளில் பயன் படுத்தப்பட்டாலும், கிருமி நாசினி செய்கை, உடல் அழற்சியை குறைக்கும் தன்மை உடையது.

கட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் உரைத்துத் தடவ முகப்பரு, தவளைச் சொறி, சொறி, படர் தாமரை,

வெண்குட்டம், கருமேகம் வெப்பக்கட்டிகள், தீர்ந்து வசீகரமும் அழகும் உண்டாகும்.

பசும் பாலில் உரைத்துப் புளியங் கொட்டையளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வெட்டைச் சூடு, மேக அனல், சிறுநீர்ப் பாதை ரணம், அழற்சி ஆகியவை தீரும்.

சந்தனத்தூள் 20 கிராம், 300 மி.லி. நீருல் போட்டுக் காய்ச்சி 150 மி.லி.யாக்கி வடிகட்டி 3 வேளையாக 50 மி.லி. குடிக்க நீர்க் கோவை, காய்ச்சல், மார்புத் துடிப்பு, மந்தம், இதயப் படபடப்பு குறையும். இதயம் வலிவுறும்.

சந்தனத்துண்டுளை நீரில் ஊற வைத்து மையாய் அரைத்து சுண்டைக்காயளவு பாலில் கலந்து இரவு மட்டும் 20 நாள் கொள்ள பால் வினை நோய், தந்திபேகம், பிரமேகம், கனோரியா, பெண் நோய் என்று பல பெயர் பெறும் இவை யாவும் குணமாகி உடல் தேறி, நோய் தீரும்.

மருதாணி விதை, சந்தனத்தூள் கலந்து சாம்பிராணிப் புகைபோல் போட பேய் பிசாசு விலகும்.

நெல்லிக்காய்ச்சாறு 15 மில்லியில் சுண்டைக்காய் அளவு சந்தன விழுதைக் கலந்து 40 நாள் குடித்து வர மதுமேகம் தீரும்.

சந்தன எண்ணெய்-தைலம் -‘எசன்ஸ்’ 2-3 துளி பாலில் கலந்து குடிக்க உடல் குளிர்ச்சி பெறும்.
நெல்லிக்காய்ச்சாறு, அல்லது கசாயம் 50 மி.லி. யுடன் அரைத்த சந்தனம் 5-10 கிராம் கலந்து 48 நாள் காலை, மாலை குடிக்க நீரிழிவு குணமாகும்.

74

வாதநாராயணன்

1. மூலிகையின் பெயர் -: வாதநாராயணன்.

2. தாவரப் பெயர் -: DELONIX ELATA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: CAESAL PINIOIDEAE.

4. வேறு பெயர்கள் -: வாதரக்காட்சி, ஆதிநாராயணன், வாதரசு, தழுதாழை வாதமடக்கி எனவும் ஆங்கிலத்தில் TIGER BEAM, WHITE GULMOHUR என்றும் அழைப்பர்.

5. பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, பட்டை, வேர், சேகு மரம் ஆகியவை.

6. வளரியல்பு -: வாதநாராயணன் தாயகம் காங்கோ, எகிப்து, கென்யா, சூடன், உகண்டா, எத்தோபியா, போன்ற நாடுகள். பின் இந்தியா, ஸ்ரீலங்கா, பாக்கீஸ்தான், சாம்பியா ஆகிய நாடுகளிக்குப்

பரவியது. மரவகையைச் சேர்ந்தது. செம்மண்ணில் நன்கு வளரும். ஆற்றங்கறைகளில் அதிகம் காணப்படும். இது பத்தடி முதல் 45 அடி வரை வளரக்கூடியது. தமிழகமெங்கும் வளரக்கூடியது. வெப்ப நாடுகளில் ஏராளமாகப் பயிராகும். வீடுகளிலும், தோட்டங்களிலும், பூங்காக்களிலும் இதனை வளர்ப்பார்கள். இதன் இலை பார்பதற்கு புளியிலைகளைப் போன்று சிறிதாக இருக்கும். கால்நடைகளுக்கு நல்ல தீவனம். இரு சிறகான சிறு இலைகளையுடைய கூட்டிலை 10-14 ஜதைகளாகவும் உச்சுயில் பகட்டான பெரிய பூக்களையும் தட்டையான காய்களையும் உடைய வெளிர் மஞ்சள் சிவப்பு நிறமுடைய மரம். பூக்கள் பூத்துக்கொண்டே இருக்கும். மே, ஜூன் மாதங்களில் காய்கள் விடும். இது விதை மூலமும், கட்டிங் மூலமும் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது. விதைகளை விதைக்கும் மூன்பு 24 மணி நேரம் ஊரவைக்க வேண்டும்.

7. மருத்துவப் பயன்கள் -: வாதயாராயணன் பித்த நீர் பெருக்குதல், நாடி நடையை மிகுத்து உடல் வெப்பம் தருதல், உடலில் இருக்கிற வாதம் அடக்கி மலத்தை வெளிப்படுத்தும். வாய்வைக் குறைக்கும். பித்தம் உண்டாக்கும். வீக்கம் கரைக்கும். குத்தல் குடைச்சல் குணமாகும். நாடி நரம்புகளைப் பலப்படுத்தும். ஆடாதொடை போல இழுப்பு சன்னியைக் குணமாக்கும். பல ஆண்டுகளான சேகு மரத்தை தண்ணீரில் ஊர வைத்து கெட்டியாக்கி தேக்கு மரம் போன்று உபயோகப்படுத்துவார்கள்.

இதன் இலையை எள் நெய்யில் வதக்கி, உளுந்துப் பருப்பு, பூண்டு, இஞ்சி, கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, மிளகாய், உப்பு, புளி சேர்த்து துவையல் அரைத்து வாரம் ஒருமுறை உணவில் சாப்பிட பேதியாகும். வாத நோய் தீரும்.

இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 500 மி.லி. சிற்றாமணக்கு நெய் 500 மி.லி. பூண்டு 100 கிராம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி வகைகு 30 கிராம், வெள்ளைக் கடுகு 20 கிராம் எல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, பதத்தில் வடித்து வைத்து, இதில் 5 -10 மில்லி உள்ளுக்குக்

கொடுத்து வெந்நீர் அருந்த பேதியாகும். அனைத்து வாத நோய்களும் குணமாகும். மேல் பூச்சாக பூசலாம். கீல் வாதம், முடக்கு வாதம், நரம்பு தளர்ச்சி, கை கால் குடைச்சல், மூட்டு வீக்கம், இடுப்பு வலி, இளம்பிள்ளை வாதம், இழப்பு, சன்னி, மேகநோய் யாவும் குணமாகும். மலச்சிக்கல் முழுவதும் குணமாகும்.

சொறி சிரங்கிற்கு இதன் இலையுடன் குப்பைமேனி இலை, மஞ்சள் இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து மேலே தடவி, குளிர்ந்த நீரில் குளித்து வர அவை நீங்கும்.

மேக நோயால் அவதிப்படுபவர்கள் இதன் இலையை நன்கு உலர்த்திப் பொடி செய்து காலை, மாலை 1 கிராம் வீதம் வெந்நீருடன் கலந்து அருந்தி வர குணமாகும்.

இரத்த சீதபேதிக்கு வாதநாராயணன் வேரை அரைத்து எருமைத் தியிருடன் கலந்து அருந்த குணம் தெரியும்.

இலையைப் போட்டுக் கோதிக்க வைத்துக் குளிக்க உடம்பு வலி தீரும்.

நகச்சுத்தி, கடுமையான வலியுடன் நகக்கண்ணில் வீக்கம் வரும். இதற்கு பிற மருந்துகள் எதுவும் கேட்பதில்லை. இதன் தளிரை மைபோல் அரைத்து வெண்ணெயில் மத்தித்து வைத்துக் கட்ட இரு நாளில் குணமாகும். வலி உடனே நிற்கும்.

இதன் இலைச்சாறு 1 லிட்டர், மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, குப்பை மேனி, கறுப்பு வெற்றிலை இவற்றின் சாறு வகைக்குக் கால் லிட்டர் வேப்பெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், நல்லெணெணெய வகைக்கு அரை லிட்டர், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கருஞ்சீரகம், சீரகம், மஞ்சள் வகைக்கு 20 கிராம் பொடித்து அரைத்து அரை லிட்டர் பசும் பாலுடன் கலக்கிப் பதமாகக் காய்ச்சி 21 வெள்ளெருக்கம் பூ நசுக்கிப் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி மேற்பூசாகத் தடவிப் பிடித்து விடப் பக்க வாதம், பாரிச வாயு, நரம்பு இழப்பு முக இசிவு, முகவாதம், கண், வாய், நாக்கு, உதடு, இழப்பு ஆகியவை தீரும்.

வாத நோய் எண்பது என்கின்றனர். இதன் இலை,

பட்டை, வேர்பட்டை ஆகியன சூரணமாகவோ, குடி நீராகவோ, தைலமாகவோ சாப்பிட எல்லா வகையான வாதமும் தீரும்.

இதன் இலையின் சூரணத்தை 500 கிராம் அளவு வெந்நீரில் கலந்து குடிநீராக குடிக்க வாய்வுத் தொல்லை, வயிற்று வலி குணமாகும்.

“சேர்ந்த சொறி சிரங்கு, சேர்வாதம் எண்பதும் போம்
ஆர்ந்தெழுமாம் பித்தம் அதிகரித்த மாந்தமறும்-
ஐய்யின் சுரந்தணியும், ஆனதழுதாழைக்கே
மெய்யின் கடுப்பும் போம்விள்” ——-குருமுனி.

75

மகிழமரம்

1. மூலிகையின் பெயர் -: மகிழமரம்.

2. தாவரப் பெயர் -: MIMUSOPS ELENGI.

3. தாவரக்குடும்பம் -: SAPOTACEAE.

4. வகைகள் -: வெள்ளை. (BULLET WOOD TREE,)

5. பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, பூ, காய், விதை, பட்டை, ஆகியவை.

6. வளரியல்பு -: மகிழமரம் தமிழ் நாட்டில் எல்லா இடங்களிலும் வளரக்கூடியது. மேற்குத் தோடர்ச்சி மலைகளில் தானே வளர்கிறது. இதற்கு அதிக ஈரப்பதம் தேவையில்லை ஆனால் தண்ணீர் தேங்கக் கூடாது. இதன் பூர்வீகம் வட ஆசியா, தென்கிழக்கு ஆசியா, மற்றும் வட ஆஸ்திரேலியா. இதன் உயரம் 20 முதல் 50

அடி உயரம் வளரக்கூடியது. அடர்த்தியான இலைகளையுடைய பசுமை மரம். நல்ல நிழல் தரும் மரம். மனதைக் கவரும் இனிய மணமுடைய கொத்தான வெள்ளைப் பூக்களையும் மஞ்சள் நிற சாப்பிடக் கூடிய பழங்களையும் உடைய மரம். பூவின் மணத்திற்காக நகரங்களில் பூங்காவிலும் கோயில் களிலும், வீடுகளிலும் வளர்க்கப்படுகின்றன. இதன் மணம் மனதை மகிழவைக்கும். மகிழமரம் விதை நாற்றுக்கள் மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

7. மருதுதுவப் பயன்கள் -: மகிழமரத்தின் பூ, தாது வெப்பு அகற்றும், காமம் பெருக்கும். விதை குளிர்ச்சியூட்டும். தாது பலம் பெருக்கும், நஞ்சு நீக்கும்.

பூ 50 கிராம், 300 நீரில் போட்டு 100 மில்லியாகக் காய்ச்சி பாலும் கற்கண்டும் கலந்து இரவு உணவிற்குப் பின் குடித்துவர உடல் வலிவு மிகும்.

கருவேலம் பற்பொடியில் பல் துலக்கி மகிழ இலைக் கியழத்தால் வாய் கொப்பளித்து வர பல் நோய் அனைத்தும் தீரும்.

மகிழம் பட்டையைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிநீராக்கி வாய் கொப்பளிக்க வாய் புண் ஆறும்.

10 கிராம் மகிழம் பட்டையைப் பொடித்து அரை லிட்டர் நீரிலிட்டு 100 மி.லி.யாகக் காய்ச்சி வடி கட்டி தேன் சேர்த்து 50 மி.லியாக காலை, மாலை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர கருப்பை பலவீனம் தீரும். காய்ச்சல் தணியும்.

மகிழங் காயை மென்று அடக்கி வைத்திருந்து துப்ப பல்லாட்டம் நீங்கி பல் உறுதிப் படும்.

மகிழவித்துப் பருப்பை வேளைக்கு 5 கராம் அரைத்து பாலில் கலக்கி சாப்பிட்ட் வர தாது விருத்தியாகும். உடல் வெப்பு, மலக்கட்டு, நஞ்சு ஆகியவை தீரும்.

மகிழம் பூவை காயவைத்து அரைத்துப் பொடியாக்கிப் பாலில் காலை,மாலை அறிந்தி வர காச்சல் தலைவலி, உடல் வலி, கழுத்து, தோழ்பட்டை வலி போகும். அறிவு

வளர்ச்சிக்கு இது ஒரு டானிக். மூத்திர எரிச்சல் குறையும். பழத்தை குடநீராக்கிக் குடிக்க குழந்தை பிறப்பின் போது எழிதாக இருக்கும். பட்டையின் பொடி புண்களை ஆற்ற வல்லது.

76

பூனைக்காலி

1. மூலிகையின் பெயர் -: பூனைக்காலி

2. தாவரப் பெயர் -: MUCUNA PRURIENS.

3. தாவரக்குடும்பம் -: PAPILIONACEAE.

4. வகைகள் -: இது கொடி வகையைச் சேர்ந்தது, இதில் கருமை, வெண்மை என இரு வகையுண்டு. சிறு பூனைக்காலியும் உண்டு.

5.பயன் தரும் பாகங்கள் -: விதை, வேர், சுனை முதலியன.

6. வளரியல்பு -: பூனைக்காலி வெப்பநாடுகளில் சாதாரணமாக வளரும். இதன் தாயகம் ஆப்பிரிக்காவும் இந்தியாவும். இதற்கு கரிசல் மண் மற்றும் செம்மண்ணும் ஏற்றது. இது ஆறு மாதத்தில் பூத்துக்

காய்விடும். காயில் சுமார் ஏழு விதைகள் இருக்கும். காய்களின் மேல் மிருதுவான வெல்வெட் போன்ற சுனை இருக்கும். இது உடம்பில் பட்டால் நமச்சல் ஏற்படும். இது விதை மூலம் இன விருத்திசெய்யப் படுகிறது.

7. மருத்துவப்பயன்கள் -: பூனைக்காலி பூவும் விதையும், வேரும் ஆண்மையைப் பெருக்கி, நரம்புகளை உரமாக்குகிறது.

பூனைக்காலி விதையை நன்றாக உலர வைத்து சூரணம் செய்து கொண்டு ஐநூறு மி.கிராம் ஆயிரம் மி.கிராம் அளவு வரை திணந்தோறும் காலை, மாலை இருவேளை பாலில் அருந்தி வர, மேக நோய்கள் நீங்குவதோடு ஆண்மை பெருகும்.

பூனைக் காலி விதை, சுக்கு, திப்பிலி மூலம், கிராம்பு, கருவாப்பட்டை, வெண் சித்திர மூலம் வேர்ப்பட்டை, பூனைக்கண் குங்கிலியம் இவைகளை குறிப்பிட்ட அளவு எடுத்து சூரணம் செய்து, தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு அரைத்து, மிளகளவு மாத்திரைகளாக உருட்டிக் காய வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் காலை, மாலை இரு வேளை ஒருமாத்திரை வீதம் உண்டு வர வயிற்றுப்புழு, குன்மம், மற்றும் வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் அனைத்தும் குணமாகும்.

உடல் வன்மை குறைந்தவர்கள் பூனைக்காலி விதை, சாதி பத்திரி, சமுத்திரப்பச்சை, சூடம், வசம்பு இவற்றை குறிப்பிட்ட அளவு எடுத்து உலர வைத்து, சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு, ஐநூறு மி.கிராம் முதல் ஒரு கிராம் வரை கால், மாலை இரு வேளை பாலுடன் அருந்தி வர ஆண்மை உண்டாகும்.

ஒரு லிட்டர் பசும் பாலில் முந்நாற்று இருபது கிராம் பூனைக் காலி விதையைப் போட்டு, பால் வற்றும் வரை நன்கு காய்ச்ச வேண்டும். விதையை எடுத்து நன்கு உலர வைத்துப் பொடி செய்து கொண்டு, தேவையான அளவு நெய் விட்டு இளவருப்பாக வறுத்து, சீனிப்பாகு இரண்டு பங்கு கலந்து நன்கு கிளறி சுண்டைக்காய் அளவு உருட்டி தேனில் ஊறவைக்க வேண்டும். காலை, மாலை இரு வேளை ஒரு உரண்டை வீதம் வெள்ளை,

வெட்டை, பெண்களுக்கு மாத விலக்கின் போது இரத்தம் அதிகமாகப் பெருகுதல் முதலியவைகளிக்கு கொடுத்து வர, இவை குணமாகும்.

பூனைக்காலி விதை, சிறு நெருஞ்சில் விதை இவற்றுடன் தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, முள் இலவு, நெல்லி இவைகளின் வேரையும் எடுத்து, உலர்த்தி, பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். சீந்தில் சர்கரை, கற்கண்டு, மேற்கண்ட பொடி இவற்றை சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு ஒன்றாக க்கலந்து அதிலிருந்து ஐநூறு மி.கிராம் முதல் ஒரு கிராம் வீதம் நெய்யுடன் கலந்து காலை, மாலை இருவேளை உண்டு வர ஆண்மை பெருகும்.

பூனைக்காலி விதை நீக்கிய ஓட்டை சுனையுடன் தேனில் நன்றாக ஊறவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் அதை எடுத்து அதன் சுனையை மெதுவாகச் சுரண்டி தேனுடன் நன்கு குழகுழப்பு பதம் வரும் வரை கல்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இதனை தினந்தோறும் காலையில் சிறுவர்களுக்கு ஒரு மேஜைக்கரண்டியும், பெரியவர்களிக்கு இரண்டு மேஜைக் கரண்டியும் நான்கு நாட்கள் தொடர்ந்து கொடுத்து வர, கழிசல் உண்டாக்கி, வயிற்றிலுள்ள புழுக்களும் சாகும்.பூனைக்காலி காயை இதன் விதைகளை நீக்கி விட்டு நன்றாக உலர்த்தி, இடித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.. இதனை முறைப்படி கஷாயம் இட்டு, வடிகட்டிக் கொண்டு அதில் சிறிது காட்டத்திப்பூ சேர்த்து நாற்பது நாட்கள் வரை மண்ணில் புதைத்து வைத்து, தக்க அளவு எடுத்து அருந்தி வர, ரத்தசோகை நோய் குணமாகும். கை கால் வீக்கமும் வடியும்.

பூனைக்காலி வேரை முறைப்படி கஷாயமிட்டு முப்பது மி.லி.முதல் அறுபது மி.லி. வீதம் கலந்து அருந்தி வர ஊழி நோய், சுரம் முதலியவைகளில் காணப்படும் வாதம், பித்தம், கப நோய் நீங்கும்.

பூனைக்காலி வேரை அரைத்து யானைக்கால் நோயால் ஏற்பட்ட வீக்கத்திற்கும் இதர வீக்கங்களிக்கும் பற்றிடலாம்.

பூனைக்காலி விதை தேள் கடிக்கு, சிறந்த மருந்தாக்ப் பயன்படுகிறது.

சித்த மருத்துவத்தில் பூனைக்காலியானது பல சூரணங்களிலும் லேகியங்களிலும் சேர்க்கப்படுகிறது.

77

பனை

1. மூலிகையின் பெயர் -: பனை.

2. தாவரப் பெயர் -: BORASSUS FLABELLIFERA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: ARECACEAE.

4. வகைகள் -: இது கூந்தல் பனை, மற்றும் கரும்பனை என இரு வகைப்படும்.

5. பயன் தரும் பாகங்கள் -: நொங்கு, பனம்பழம்,

பனங்கிழங்கு, பனை ஓலை, குருத்து, பனை கருக்கு, பனைப்பால், முற்றிய மரம் முதலியன.

4. வளரியல்பு -: பனை கற்பக மரமாகும். கூந்தல் பனை, கரும்பனையில் கரும்பனையே மருத்துவ குணமுடையதாகும். பனை இந்தியாவில் தமிழ் நாட்டிலும், ஜாப்னா மற்றும் இலங்கையிலும் அதிகமாகக் காணப்படும். இது எல்லா மண்வளத்திலும் வளர்க்கூடியது. வரட்சியைத் தாங்கி வளரக்கூடியது. பனை வைத்தவனுகுப் பயன் தராது என்பர். இதன் வளர்ச்சி ஆரம்பத்தில் மெதுவாக வளரும். நூறு ஆண்டுகள் உயிருடன் இருக்கும். இது தொண்ணூறு அடிக்கு மேல் வளரும். பனங்கை ஓலை 9 -10 அடி நீளம் வரை நீண்டிருக்கும். பக்கவாட்டில் அடுக்கடுக்காக பனங்கை வளர்ந்திருக்கும். இது விதை மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

5. மருத்துவப் பயன்கள்- பனை உடலுக்கு ஊட்டத்தை அளிப்பது. குளிர்ச்சி தருவது. வெப்பத்தைத் தணிப்பது, துவர்ப்பும் இனிப்பும் கலந்த சுவை உடையது.

பனை மரத்தின் பால் தெளுவு-தெளிவு எனப்படும். சுண்ணாம்பு கலவாதது கள் எனப்படும். வைகறை விடியல் இந்தப் பாலை 100 -200 மி.லி. அருந்தி வந்தால் போதும். உடல்குளிர்ச்சி பெறும். ஊட்டம் பெறும். வயிற்றுப் புண் நிச்சையம் ஆறிவிடும். புளிப்பேறிய கள் மயக்கம் தரும், அறிவை மயக்கும் ஆனல் உடல் நலத்தைக் கொடுக்கும். சுண்ணாம்பு சேர்த்த தெளிவு எல்லோருக்கும் சிறந்த சுவையான சத்தான குடிநீராகும். அதைக் காய்ச்சினல் இனிப்பான கருப்பட்டி கிடைக்கும்.

நுங்கு வெயிலின் கொடுமையைக் குறைக்க மனிதனுக்குக் கிடைத்த அரு மருந்தாகும். எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற சிறந்த சத்துணவாகும். நுங்கின் நீர் வேர்க்கருவிற்குத் தடவ குணமாகும்.

பனம்பழம் சிறந்த சத்துணவாகும். உயிர் சத்து நிறைந்தது. பித்தம் தருவது. சுட்டு சாப்பிடலாம்.

பனங்கொட்டையை மிருதுவான மண் அல்லது ஈர மணலில் புதைத்து வைத்து இரண்டு மூன்று இலை விட்ட பின் தோண்டி கொட்டைக்குக் கீழ் உள்ள நீண்ட கிழங்கை எடுத்து வேக வைத்துச் சாப்பிட்டால் மிகச் சிறந்த ஊட்ட உணவாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு உடலைத் தேற்றும்.

பனை மரத்தின் அடி பாகத்தில் கொட்டினால் நீர் வரும் அதை கருப்படை, தடிப்பு, ஊரல், சொறி உள்ளவர்களுக்கு அதன் மீது தடவினால் குணமடையும். ஐந்தாறு முறை தடவ வேண்டும்.

பனையோலை வேய்த இருப்பிடம்ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தரும். வெப்பம் அண்டாது. இதில் விசிறி, தொப்பி, குடை, ஓலைச்சுவடி தயார் செய்யப் பயன் படும். கைவினைப் பொருள்கள் செய்யலாம். இந்தோனேசியாவில் ஓலையை எழுதும் பேப்பராகப் பயன் படுத்தினார்கள். அதைப்பக்குவப்படுத்த கொதிநீரில் வேக வைத்து மஞ்சள் பொடி இட்டு ஓரத்தில் ஓட்டைகள் போட்டு ஏட்டுப் புத்தகம் உண்டாக்கினார்கள்.

கண்ணில் புண் ஆனால் பனை குருத்து மட்டையைத் தட்டிப் பிழிந்த சாறு மூன்று நாள் விட குணமடையும் எரிச்சில் தீரும்.
அடிப்பனை வெட்டிசோறு செய்தார்கள். பனங்கையில் பிரஸ் செய்தனர். கயிறுகள் தயார் செய்தனர். வேலிக்கும் பயன் படுத்தினர். பனையின் எல்லாபாகமும் உபயோகப் படுத்தினார்கள்.

78

இண்டு

1. மூலிகையின் பெயர் -: இண்டு.

2. தாவரப் பெயர் -: ACACIA CAESIA.

3. தாவரக்குடும்பம் -: MIMOSACEAE.

4. பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலை, தண்டு, மற்றும் வேர் முதலியன.

5. வளரியல்பு -: இண்டு தமிழ் நாட்டில் சிறு காடுகளிலும், வேலிகளிலும் தானே வளர்வது. வரட்சியைத் தாங்கி வளரக் கூடியது. முதன் முதலில் இந்தோ மலேசியா மற்றும் தாய்வானில் தோன்றியது. சிறகமைப்புக் கூட்டிலைகளையும் வளைந்த கூறிய முட்கள் நிறைந்த வெண்மையான தண்டினையும் உடைய ஏறு கொடி. பருவத்தில் காலையில் சிறு சிறு பூக்கள் வெண்மையாக கொத்தாக வேப்பம் பூப் போல்

பூக்கும். பட்டையான காய்களயுடையது. விதை மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

6.மருத்துவப் பயன்கள் -: இண்டு கோழையகற்றுதல், நாடி நடையும், உடல் வெப்பத்தையும் அதிகரித்தல் ஆகிய குணங்களை உடையது.

இண்டத்தண்டை துண்டாக நறுக்கி ஒரு புறம் வாயினால் ஊத மறுபுறம் சாறு வரும். அவ்வாறு எடுத்த சாறு 15 மி.லி. யில் திப்பிலியின் பொடி, பொரித்த வெங்காரம் வகைக்கு 1 கிராம் சேர்த்துக் காலை மட்டும் 3 நாள் கொடுக்க ஈளை, இருமல் குணமாகும்.

மேற்கண்ட மருந்தை 1 தேக்கரண்டி வீதம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கச் சளி, மாந்தம் ஆகியவை தீரும்.

இண்டக்கொடிச் சமூலம், தூதுவேளை, கண்டங்கத்திரி வகைக்கு 1 பிடி திப்பிலி, பூண்டு வகைக்கு 5 கீராம் சிதைத்து 2 லிட்டர் நீரில் போட்டு கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி காலை, மாலை 100 மி.லி. வீதம் கொடுத்துவர இரைப்பிருமல் தீரும், குழந்தைகளுக்கு 25 மில்லி. வீதம் கொடுத்து வர இரைப்பிருமல் தீரும். குழந்தைகளுக்கு 25 மி.லி. ஆகக் கொடுக்கலாம்.

இண்டம் வேர் தூதுவேளை வேர் வகைக்கு 2 கிராம் சிதைத்து 2 லிட்டர் நீரில் போட்டுக் கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி 100 மி.லி. ஆகக் காலை, மாலை சாப்பிட இரைப்பிருமல் தீரும்.

இண்டம் இலை, சங்கிலை, தூதுவேளையிலை, திப்பிலி, சுக்கு வகைக்கு 20 கிராம் 1 லிட்டர் நீரில் இட்டு கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி 100 மி.லி. ஆகக் காலை, மாலை சாப்பிட இருமல் தீரும்.

79

மிளகு

1. மூலிகையின் பெயர் -: மிளகு.

2. தாவரப் பெயர் -: PIPER NIGRUM.

3. தாவரக்குடும்பம் -: PIPERACEAE.

4. வகைகள் -: மிளகு மற்றும் வால் மிளகு என இரு வகைப்படும்.

5. வேறு பெயர்கள்- மலையாளி, குறுமிளகு மற்றும் கோளகம்.

6. பயன் தரும் பாகங்கள் -: கொடி, இலை மற்றும் வேர் முதலியன.

7.வளரியல்பு -: இந்தியாவிலும் தமிழ்நாட்டிலும், கேரளாவிலும், குடகு மலையிலும் அதிகமாகப்

பயிராகிறது. இந்தியாவிலிருந்து ஐரோப்பா, சைனா, மத்திய கிழக்கு நாடுகள் வட ஆப்பிருக்கா விற்குப் பரவிற்று. 16ம் நூற்றாண்டில் ஜாவா, சுமத்திரா, மடகாஸ்கர் மற்றும் மலேசியாவுக்குப் பரவிற்று. மிளகு ஒரு கொடிவகையைச் சார்ந்தது. இதன் இலைகள் வெற்றிலை போல் பெரிதாக இருக்கும். இதன் கொடி 10 -12 அடிக்குமேல் கெட்டியான பட்டையுள்ள மரத்தில் பற்றி வளரும். முக்கியமாக முள் முருங்கையில், இக்கொடிகள் மரங்களைப் பின்னிப் பிணைந்து அடர்த்தியாக வளரும். எப்பொழுதும் பசுமையாகவும், கொடியின் கணுக்கள் சிறிது பெருத்தும் காணப்படும். இதன் காய்கள் ஒரு சரத்திற்கு 20-30 க்கு மேல் இருக்கும். பச்சையாக எடுத்து அதன் நிறம் மாராமல் பதம் செய்தும் வைப்பார்கள். முற்றிய பழத்தைப் பறித்து வெய்யிலில் நன்கு காயவைத்தால் அது கரு மிழகாக சுண்டி சிருத்து மாறிவிடும். இதுவே மிளகாகும். இது கொடி கட்டிங் மூலம் இனப் பெருக்கம் அதிகமாகச் செய்யப்படுகிறது.

4. மருத்துவப் பயன்கள்- “பத்து மிளகு கையிலிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.” என்பது பழமோழி. மிளகு வயிற்றிலுள்ள வாயுவை அகற்றி உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தருவதோடு வீக்கத்தைக் கரைக்கும் தன்மையும் உடையது. தவிர, உடலில் தோன்றுகின்ற வாயுவையும் நீக்கி, உடலில் உண்டாகும் சுரத்தையும் போக்கும் தன்மை உடையது. இது காரமும் மணமும் உடையது. உணவைச் செரிக்க வைப்பது. உணவில் உள்ள விடத்தைப் போக்குவது.

விட்டு விட்டு வருகின்ற முறை சுரத்தை நீக்க நொச்சிக் கொழுந்து, மிளகு இலை, மிளகாய் இலை, துளசியிலை, இலவங்கம், இவை ஒவ்வொன்றையும் சம எடையாக எடுத்து அரைத்து ஒரு கிராம் வீதம் தினம் இரண்டு வேளை உண்ணவேண்டும்.

பொதுவாக உடலில் ஏற்படுகின்ற வலிகள், அடிபட்ட வீக்கங்கள், கீல் வாதம் முதலியவைகளுக்கு மிளகிலை, தழுதாழை இலை, நொச்சியிலை இவை ஒவ்வொன்றையும் சம அளவாக எடுத்து தண்ணீரில் இட்டு அடுப்பேற்றி நன்கு காய்ச்சி, அந்த சூடான நீரில்

நல்ல துணியை நனைத்து ஒத்தணமிட நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தொண்டைக் கம்மல், வயிற்றில் உண்டாகும் வாய்வுத் தொல்லைகள் நீங்க மிளகை நன்கு பொடி செய்து 50 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு, அதனோடு தண்ணீர் 600 மி.லி. சேர்த்து 30 நிமிடங்கள் நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொண்டு, 25 மி.லி. அளவாக மூன்று வேளை அருந்தி வர நல்ல பலன் தரும்.

மிளகு, அபினி, பொரித்த பெருங்காயம் இவை ஒவ்வொன்றையும் 2 கிராம் எடுத்து நன்கு அரைத்து பத்து மாத்திரைகளாகச் செய்து 1 மணி நேரத்திற்கு 1 மாத்திரை வீதம் கொடுத்து வர வாந்தி பேதி நிற்கும்.

பால்வினை நோய்களில் பல வகை உண்டு. அதில் ஒன்று பிறப்புறுப்புக்களில் புண்கள் தோன்றுவது. இதை சித்த மருத்துவத்தில் கொறுக்கு நோய் என்பார்கள். இது குணமாக மிளகுத்தூள் 10 கிராம், எருக்கன் வேர் 18 கராம் என இரண்டையும் போதிய ஆளவு பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, கடுகளவு மாத்திரையாகச் செய்து காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை வீதம் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

சிலருக்கு தலையில் முடி உதிர்ந்து வழுக்கை போலாகி விடும். இதை மயிர்ப் புழுவெட்டு என்பார்கள். இதற்கு மிளகுத்தூள், வெங்காயம், உப்பு மூன்றையும் அரைத்து மயிர் புழு வெட்டு உள்ள இடத்தில் தேய்த்து வர முடி முளைக்கும்.

மிளகு எல்லாவித விஷங்களுக்கும் ஒரு சிறந்த முறிவாகப் பயன் படுகிறது. ஒரு கைப்பிடி அறுகம் புல்லையும், பத்து மிளகையும் நைய இடித்து கசாயமிட்டு அருந்தி வந்தால் சகல விசக்கடிகளும் முறியும்.

சாதாரண ஜலதோசத்திற்கு காய்ச்சலுக்கும் நன்கு காய்ச்சிய பாலில் ஒரு சிட்டிகை மிளகுப் பொடியும், ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடியும் கலந்து இரவில் ஒரு வேளை அருந்தி வர நல்ல பலன் தரும்.

சுளுக்கு கீல் வாத வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு ஒரு மேஜைக் கரண்டி மிளகுத் தூளை சிறிது நல்லெண்ணெய் கலந்து நன்கு சுட வைத்து அதைப் பற்றிட்டு வர குணம் தரும்.

மிளகுத் தூளும் சாதாரண உப்புத் தூளும் கலந்து பல் துலக்கி வர பல்வலி, சொத்தைப் பல், ஈறுவலி, ஈற்றிலிருந்து ரத்தம் வடிதல், வாயில் துர்நாற்றம் ஆகியவை விலகும்.

மிளகை அரைத்து நெற்றியில் பற்றிட தலைவலி போகும், மிளகைச் சுட்டு அதன் புகையினை இழுத்தால் தலைவலி தீரும். சளியும் குணமாகும். பொடி போல் மூக்கில் உறிஞ்ச தலைவலி தீரும்.

மிளகையும், தும்பைப் பூவையும் சம அளவு எடையில் சேர்த்து அரைத்து மிளகளவு மாத்திரையாக்கி உலர்த்தவும், இதில் 2-3 சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடிக்க குளிர் காய்ச்சல் குணமாகும்.

100 கிராம் வில்வ இலை சூரணத்துடன் 10 கிராம் மிளகுத் தூள் சேர்த்து நாளும் 5 கிராம் தேனில் சாப்பிட்டு வர இரண்டு வருடத்தில் ஆஸ்துமா குணமாகும்.

சிறு குறிஞ்சான் இலை உலர்த்திய சூரணத்துடன் பத்தில் ஒரு பங்கு வால் மிளகுத்தூள் சேர்த்து 5 கிராம் தேனில் நாளும் சாப்பிட 6 மாதத்தில் நீரிழிவு குணமாகும்.

வெற்றிலை உலர்ந்த வேரையும் மிளகையும் சம அளவு சேர்த்துப் பொடி செய்து இதில் 10 கிராம் அளவு வெந்நீரில் காலை மாலை மூன்று நாள் சாப்பிட கருகலையும். தடைபட்ட விலக்கும் வெளியேறும்.

அரை கிராம் மிளகுப் பொடியுடன் 1 கிராம் வெல்லம் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வரப் பீனிசம், தலை பாரம், தலைவலி தீரும்.

80

அந்தரத்தாமரை

1. மூலிகையின் பெயர் -: அந்தரத்தாமரை.

2. தாவரப் பெயர் -: PISTIA STRATEUTES.

3. தாவரக்குடும்பம் -: ARACEAE.

4. வேறு பெயர்கள் -: ஆகாயத்தாமரை.

5. பயன் தரும் பாகங்கள் -: இலைகள் மட்டும்.

6.வளரியல்பு -: அந்தரத்தாரமரை நீரில் மிதக்கக் கூடிய கூட்டம் கூட்டமாக வளரும் சிறு செடிகள். சுத்தமான தண்ணீரில் வளரக்கூடியது. இலைகள் நீளம் சுமார் 13 செ.மீ. இருக்கும். இலைகள் எதிர் அடுக்கில் ஜோடியாக இருக்கும். இதற்கு காம்புகள் (ஸ்டெம்) கிடையாது. கூடை வடிவ இலை இழம்பச்சை நிறமாக இருக்கும். அதில் மொசுப்பான முடிகள் இருக்கும். இது முதன்

முதலில் ஆப்பிரிக்காவில் ‘Lake Victoria’ என்ற ஏரியில் தோன்றியதாகச் சொல்வர். இது அமரிக்காவில் 1765 ம் ஆண்டில் ‘புளோரிடா’ என்ற இடத்தில் ஏரிகளில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டதாகச் சொல்வர். இதை ஆங்கிலத்தில் ‘Water Cabbage’ மற்றும் ‘Water Lettuce’ என்றும் கூறுவார்கள். இதன் வேர்கள் குஞ்சம் போல் இருக்கும். தமிழகமெங்கும் குளம் குட்டைகளில் வளர்வது. பூக்கள் செடி நடுவில் மிகச் சிறிதாகத் தென்படும். இது இன விருத்திக்கு தாய் செடியுடன் சிறு குட்டிச் செடிகள் நூல் இழை போன்று தொடர்ந்து பெருகிக் கொண்டே போகும்.
+
7.மருத்துவப் பயன்கள் -: இது வெப்பு தணித்து தாகங் குறைக்கும் மருந்தகவும் தாதுக்களின் எரிச்சலைத் தணித்து அவற்றை துவளச் செய்யும் மருந்தாகவும் பயன் படுத்தலாம்.

இலையை அரைத்துக் கரப்பான், தொழு நோய்ப்புண் ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்டி வர விரைவில் ஆறும். ஆசனவாயில் வைத்துக் கட்டி வர வெளி மூலம், ஆசனக் குத்தல் ஆகியவை தீரும்.

25 மி.லி. இலைச்சாற்றை சிறிது தேனுடன் காலை, மாலை 5 நாட்கள் கொடுக்க மார்பிலும் உண்டாகும் கிருமிக் கூடுகள் போகும். மேலும் நீர்சுருக்கு, மூலம், சீதபேதி, இருமல் ஆகியவை தீரும்.

அந்தரத்தாமரையிலையை நீரிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்து அந்த ஆவியை 10 நிமிடம் ஆசன வாயில் பிடித்து வர மூல மூளை அகலும்.

இதன் இலைச்சாறு அரை லிட்டர், நல்லெண்ணைய் 1 லிட்டர் ஆகியவற்றைக் கலந்து சிறு தீயில் காய்ச்சி வண்டல் மெழுகுப் பதமான நிலையில் கிச்சிலிக் கிழங்கு, சந்தனத்தூள், வெட்டி வேர், கஸ்தூரி மஞ்சள் சாம்பிராணி வகைக்கு 10 கிராம் போடித்துப் போட்டு இறக்கி வடித்து (ஆகாயத்தாமரைத் தைலம்) வாரம் 1 முறை தலைக்கிட்டுக் குளித்து வர உட்சூடு, கண்ணெரிச்சல், மூல நோய் ஆகியவை தீரும்.

81

சென்னா

1. மூலிகையின் பெயர் :- சென்னா.

2. தாவரப்பெயர் :- CASSIA ANGUSTIFOLIA.

3. தவரக்குடும்பம் :- LEGUMINOSAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- இலை மற்றும் காய்கள்.

5. வேறுபெயர்கள் :- அவுரி, நிலாவாரை மற்றும் நிலாவக்காய்.

6. வகைகள் :- கோசியாஅங்குஸ்டிப்ரியா, C.acutifolia, C.obovata. C.itlica. ALFT – 2 சோனா ஆகியவை.

7. வளரியல்பு :- சென்னா தென்அரேயியாவைப் பிறப்படமாகக் கொண்டது. இந்தியா, தென் அரேபியா, யேமன் நாடுகளில் வளர்கிறது. இது செம்மண்,

களிமண், வளம் குறைந்த மணற்பாங்கான நிலம் மற்றும் களர், உவர், தரிசு நிலங்களில் வளர்வது. காரத்தன்மை 7-8.5 வரை இருக்கலாம். 3வது மாத்திலிருந்து இலை பறிக்கலாம் இவ்வாறு மூன்று மூறை பறிக்கலாம். இது 2 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. இது 18 வது நூற்றாண்டில் தமிழ் நாட்டிற்கு வந்தது. இது கர்நாடகா, குஜராத், ராஜஸ்தான் மற்றும் டெல்லியிம் பயிரிடப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டில் திருநெல்வேலி, மதுரை, இராமநாதபுரம், சேலம், திருச்சிராப்பள்ளி, விருதுநகர் மாவட்டங்களிலும் கடப்பா, புனேயிலும் பயிரிடப்படுகிறது. ஆசியாவில் கிட்டத்தட்ட 500 சிற்றினங்களில் 20 வகையான சிற்றினங்கள் இந்தியாவைச் சார்ந்தவை. செடியின் இலைகள் காய்கள் மற்றும் செனோசைடு விழுது ஆகியவை ஜெர்மனி, ஹாங்கேரி, ஜப்பான், நெதர்லாந்து, அமரிக்கா மற்றும் ருசியா நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகிறது. விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது. விதையினை விதைக்கும் மூன்பு 12 மணி நேரமேனும் நீரில் ஊரவைத்த பின் விதைக்க வேண்டும். விதைத்த ஒரு வாரத்தில் விதைகள் மூழைக்கும்.

8. மருத்துவப்பயன்கள் -: சென்னா இலைகளை முழுவதும் முதிர்ந்து கருநீல நிறமுள்ள இலைகளைப்பறிக்க வேண்டும். காய்களி இளமஞ்சள் நிறமாக மாறும் போது காய்களை அறுவடை செய்யலாம். பூப்பதற்கு முன்பு மொட்டாகத் தேவைப்படும் மருத்துவத்திற்கு மொட்டுகளைப்பறித்துக் கொடுக்கலாம். மருத்துவத்தில் சென்னா இலை, இலைத்தூள்,அதன் கிழை சிறு நறுக்குகள், விதை மற்றும் ஓவ்வொன்றின் பொடிகள் மருந்தாகவும், டீ தயாரிக்கவும் பெரிதும் பயன் படுகின்றன. சருமத்தில் ஏற்படும் சிரங்குகள், மலச்சிக்கலுக்கு நல்ல மருந்து. மலம் இளக்கியாகப் பயன்படுவதுடன் நச்சுக் கொல்லியாகவும் பயன்படுகிறது. கற்பமாக உள்ளவர்களும், பெண்கள் தூரமான போதும் இந்த மருந்துகளைச் சாப்பிடக்கூடாது. 12 வயதுக்குள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இந்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. இரத்தக் கொதிப்பக்கு இது மருந்தாகப்

பயன்படுகிறது. ஒரு நளைக்கு இரு வேளை மட்டும் 10 நாட்களுக்கு மேல் சாப்பிடக் கூடாது. உடலின் எடையைக் குறைக்க இந்த மருந்து பயன்படுகிறது. வெளிநாடான சைனா,ஜப்பான், அமரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இதன் 'டீ' வரும்பிக் குடிக்கிறார்கள். வெளிநாட்டிற்குத்தான் இந்தச்செடியின் பாகங்கள் அதிகமாக ஏற்றுமதியாகிறது.

82

வசம்பு

1. மூலிகையின் பெயர் :- வசம்பு.

2. தாவரப்பெயர் :- ACORUS CALAMUS.

3. தவரக்குடும்பம் :- AROIDACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- வேர் மற்றும் இலைகள்.

5. வேறுபெயர்கள் :- பேர் சொல்லா மருந்து, பிள்ளை வளர்த்தி, மற்றும் உரைப்பான்.

6.வளரியல்பு :- வசம்பு ஆறு, ஏரிக்கரையோரங்களில் வளரும் ஒரு வகைப் பூண்டு. இதன் பிறப்பிடம் தென் கிழக்கு அமரிக்கா. இது இந்தியாவில் மணிப்பூரிலும், நாகமலையிலும் கேராளாவிலும் அதிகமாக

வளர்கிறது. சதுப்பு நிலங்கள், களிமண் மற்றும் நீர் பிடிப்புள்ள பகுதிகள் மிகவும் ஏற்றவை. வசம்பு இஞ்சி வகையைச் சேர்ந்த மூலிகை. வசம்பின் வேர்கள் பழங்காலம் முதல் மருந்துகள் தயாரிப்பதற்குப் பயன் படுகிறது. இலைகள் 2-3 அடி உயரம் வரை வளரும். வேர்கள் மஞ்சள் கிழங்கைப்போல் நெருக்கமான கணுக்களையுடையவை. இதன் தண்டு வேர் பெருவிரல் அளவு தடிமன் உடையதாகவும் தண்டின் மேற்பகுதி சாம்பல் நிறத்துடனும் இருக்கும். வேர்கள் பூமிக்கடியில் சுமார் 3 அடி நீளம் வரை படரும். வேர்கள் தான் வசம்பு என்பது. நட்ட ஒரு ஆண்டில் பயிர் மூதிர்ந்து மஞ்சள் நிறமாக மாறும் தருணத்தில் அதாவது ஒரு ஆண்டில் கிழங்கை வெட்டி எடுக்க வேண்டும். இந்த வசம்பில் அசரோன், அகோரின் மற்றும் கொலாமினால் போன்ற வேதிப் பொருள்கள் உள்ளன. இது நல்ல வாசனையையுடையது. இது கிழங்கு மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறுது.

7.மருத்துவப்பயன்கள்-வசம்பு வெப்பத்தை உண்டாக்கி பசியைத் தூண்டி வயிற்றிலே இருக்கின்ற வாயுவை அகற்றக்கூடிய தன்மை உடையது. இது வாந்தியை உண்டாக்குவதோடு நுண்புழுக்களை அழிக்கும் தன்மை உடையது.

நாட்பட்ட கீல்வாத நோய்களுக்கு வசம்பை காசிக் கட்டியுடன் சேர்த்து நீர் விட்டு அரைத்து பற்றிட்டு வர குணமாகும்.

வாய் குமட்டலையும், வாந்தியையும் உண்டாக்க வசம்பை நன்கு பொடி செய்து ஒரு கிராம் அளவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

வசம்பை வறுத்துப் பொடித்துக் கால் கிராம் தேனில் கொடுத்து வர சளி, வாயு ஆகியவற்றூ அகற்றுப் பசியை மிகுக்கும்.

வசம்பைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி தேனில் குழைத்து நாவில் தடவ வாந்தி, ஒக்காளம் தீரும்.

வசம்பைக் கருக்கிப் பொடித்து 100 மில்லி கிராம் அளவாகத் தாய் பாலில் கலக்கி சிறு குழந்தைகளுக்குக்

கொடுக்க வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுவலி ஆகியவை தீரும்.

வசம்புத் துண்டை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க, உமிழ்நீர் அதிகம் சுரக்கும். தொண்டைக் கம்மல் இருமலை அகற்றும்.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சுரம், இருமல், வயிற்றுவலி இவை குணமாக வசம்புடன் அதிமதுரம் சேர்த்து கசாயமிட்டு காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் கொடுக்கக் குணமாகும்.

வசம்பை தூள் செய்து தேனுடன் கலந்து திக்குவாய் உடையவர்கள் தினந்தோறும் காலையில் நாவில் தடவி வர பேச்சு திருந்தும்.

பசியைத் தூண்டவும், அஜீரணத்தைப் போக்கி வயிற்றில் சேர்ந்த வாயுவை நீக்கவும் வசம்பு ஒரு பங்கும் பத்து பங்கு வெந்நீரும் சேர்த்து ஊற வைத்து வடிகட்டி பதினைந்து மி.லி. முதல் முப்பது மி.லி. வீதம் அருந்தி வர வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உண்டான கழிச்சலுக்கும், முறைக் காச்சலுக்கும் இதனை கொடுக்கலாம்.

வயிறில் சேர்ந்த வாயுவை அகற்ற வசம்பை அடுப்பில் வைத்து சுட்டுக் கரியாக்கி, அதனை தேங்காய் எண்ணையுடன் கலந்து அடி வயிற்றில் பூசவேண்டும்.

சகலவித விஷக்கடிகளுக்கும் இதன் வேரை வாயிலிட்டு மென்று வர விஷம் முறியும்.

வசம்பு, பெருங்காயம், திரிகடுகு, கடுக்காய்த்தோல், அதிவிடயம், கருப்பு உப்பு சம அளவு இடித்துப் பொடித்து ஒரு தேக்கரண்டி காலை, மாலை கொடுத்துவர வயிற்றுவலி, மூர்ச்சை, காய்சலுக்குப் பின் உண்டாகும் பலக்குறைவு, பயித்தியம், காக்காய்வலிப்பு ஆகியவை தீரும்.

83

இசப்கோல்

1. மூலிகையின் பெயர் -: இசப்கோல்.

2. தாவரப் பெயர் -: PLANTAGO OVATA.

3. தாவரக் குடும்பப் பெயர் -: PLANTAGINACEAE.

4. வேறு பெயர்கள் -: இஸ்கால், ஆங்கிலத்தல் ‘PSYLLIUM’ என்று பெயர்.

5. வகைகள் -: ப்ளேன்டகோ சில்லியம், ப்ளேன்டகோ இன்சுல்லாரிஸ், ஜிஜ 1,
ஜிஜ 2, மற்றும் நிஹாரிக்கர் போன்றவை.

6. பயன்தரும் பாகங்கள் -: விதை, விதையின் மேல் தோல் முதலியன.

7. வளரியல்பு -: இசப்கோல் ஒரு சிறு செடி வகையைச் சேர்ந்தது. இது ஒரு அடி முதல் 1.5 அடி வரை உயரம் வளர்க்கூடியது. இதற்கு மணல் பாங்கான களிமண் நிலங்களில் பயிரிட ஏற்றது. வடிகால் வசதி வேண்டும். இதற்கு 7.2 – 7.9 கார அமிலத் தன்மையுள்ள நிலமாக இருத்தல் வேண்டும். நிலத்தைப் பண்படுத்தி உரமிட்டு பாத்திகள் அமைத்து நிலத்தைப் பண்படுத்த வேண்டும். இந்தியாவில் அக்டோபர் – டிசம்பர் மாதங்களில் நடவுக்கு ஏற்ற பருவங்கள். விதையை மணலுடன் சேர்த்து மேலாக வதைத்து தண்ணீர் பாச்ச வேண்டும். ஒரு ஹெக்டருக்கு 7-12 கிலோ விதை தேவைப்படும். பின் 15-20 நாட்களுக்கு ஒருமுறை நீர் பாச்ச வேண்டும். சுமார் 7 நீர் பாச்சல் தேவைப்படும். விதைத்த 5-6 நாட்களில் விதை முளைக்கும். 3 வாரம் கழித்து 20 செ.மீ. X 20 செ.மீ செடிகள் இருக்குமாறு களை எடுத்து, கலைப்பித்து விட வைண்டும். 2-3 முறை களை எடுக்க வேண்டும். பின் 3 வாரம் கழித்து மேலுரமிட்டு பயிர் பாதுகாப்பு செய்ய வேண்டும். விதைத்து 2 மாதங்களில் பூக்க ஆரம்பிக்கும். பூக்க அரம்பிச்சவுடன் நீர் பாச்சக் கூடாது. பின் 4 மாதம் கழித்து அறுவடை செய்ய வேண்டும். அடிப்பகுதியிலிருந்து நீண்ட காம்புகள் பூக்கும். விதைகள் மெல்லியதாகவும், இளஞ்சிவப்பு நிறமாக இருக்கும். விதைகள் முதிர்ச்சி அடையும் போது செடிகளின் அடிபாக இலைகள் மஞ்சள் நிறமாகும், பழங்கள் லேசாக அமுக்கினால் 2 விதைகள் வெளிவந்து விடும். காலை 10 மணிக்கு மேல் அறுவடை சிறந்தது. செடிகளை வேறுடன் பிடுங்கி பெரிய துணிகளில் கட்டி எடுத்து களத்திற்குக் கொண்டு வத்து விரித்துப் பரப்பி, காயவைக்க வேண்டும். 2 நாட்கள் கழித்து டிராக்டர் அல்லது மாடுகள் கொண்டு தாம்பு அடிக்க வேண்டும். விதைகளைப் பிரித்தெடுத்த பின்பு செடிகள் மாட்டுத் தீவனமாகப் பயன் படுத்தலாம். பின் இயந்திரங்கள் மூலம் விதையின் மேல் தோலைப் பிரித்தெடுக்க வேண்டும்.

இந்தச் செடியின் விதைகளின் மேல் தோல்கள் தான் மருந்துக் குணம் அதிகமுடையது. விதையின் மேல் தோலுக்குப் பிசுபிசுப்புத் தன்மை உண்டு. இந்த விதையின் ஒரு வித எண்ணெய் மற்றும் சிறுய அளவில் அக்யுபின் மற்றும் டானின் என்ற

க்ளோக்கோஸைடுகள் உள்ளது. இதன் தோல் தண்ணீரை உறிஞ்சி தன்னிடத்தில் நிறுத்திக் கொள்ளும் தன்மை உடையது. குஜராத்திலும், ராஜஸ்தானில் அதிகமாக விளைகிறது. இது இந்தியாவின் முக்கிய ஏற்றுமதி மருந்துப் பொருளாகும். விதைகளின் மூலம் இனப் பெருக்கும் செய்யப்படுகிறது.

8. மருத்துவப் பயன்கள் -: இசப்கோல் விதைகள் குடல்புண், மலச்சிக்கலை நீக்கப் பயன்படுகிறது. மேல்தோல் வயிற்றுப் போக்கு, சிறுநீரக கோளாறுகள் நீக்கப் பயன்படுகிறது. தொண்டை மற்றும் நுரையீரல் நோய்களைக் குணப்படுத்த, தேனுடன் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இம்மூலிகைச் சாயங்கள், அச்சு ஐஸ்கிரீம் மற்றும் அழகு சாதனங்கள் தயாரிக்கப் பயன்படுகிறது. தோல் நீக்கப்பட்ட விதைகளில் 17-19 சதம் வரை புரதச் சத்து உள்ளதால் கால் நடைத் தீவனமாகப் பயன் படுகிறது.

84

நாவல்

1. மூலிகையின் பெயர் -: நாவல்.

2. தாவரப் பெயர் -: EUGENIA JAMBOLANA.

3. தாவரக் குடும்பப் பெயர் -: MYRTACEAE.

4. வேறு பெயர்கள் -: நாகை, நம்பு, சம்பு, சாதவம், ஆருகதம், நேரேடு, நவ்வல், நேரேடம், சாட்டுவலம், சாம்பல், சுரபிபத்திரை முதலியன.

5. வகைகள் -: வெள்ளை நாவல், கருநாவல், கொடிநாவல், குழிநாவல், மற்றும் சம்பு நாவல்.

6. பயன்தரும் பாகங்கள் -: இலை, பட்டை, பழம் மற்றும் வேர் முதலியன.

7. வளரியல்பு -: நாவல் ஒரு பெரிய மரவகையைச் சேர்ந்தது. இந்தியாவில் எல்லாப் பகுதிகளிலும் வளரும். இந்தியாவில் எல்லாப் பகுதிகளிலும் வளரும். சிறப்பாக ஆற்றோரப் படிகைகளில் மற்றும் கடற்கறையோரங்களில் நன்கு வளரும். பம்பாய் மாநிலத்தில் எங்கும் உள்ளது. ஈரமான தென் கர்நாடகா, ராயல் சீமைப் பகுதிகளிலும் வளர்க்கப்படுகிறது. மரம் பலம் வாய்ந்ததாக இருக்கும். இலைகள் ஒரே மாதிரி இருக்காது. மாறுபட்டு இருக்கும். இலை நுனி கூர்மையானது. அரசு இலை போல் இருக்கும். இலைப்பரப்பு வழவழப்பாக ஒளிரும் தன்மையடன் இருக்கும். ஒளி ஊடுருவிச் செல்கின்ற புள்ளிகள் நிறைந்தவை. நகப்பழம் உருண்டையாகத் தோன்றும். பரிமானங்கள் ஒரே மாதிரி இருக்காது. கனியின் நிறம் கரு நீலம். மிகுந்த சாற்றுடன் இருக்கும். உண்ணக்கூடிய பழம். சிறிது துவர்ப்பாக இருக்கும். 100 கிராம் பழங்களில் உள்ள உணவுச் சத்துக்களின் விவரம் -: மாவுச் சத்து 19.7 கி., புரதச்சத்து 0.7 கி., கொழுப்பு 0.1 கி., கால்ஷியம் 20 மி.கி., பாஸ்பரஸ் 10 மி.கி., இரும்பு 1 மி.கி., ஆகியவை. இது விதை மூலம் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

8. மருத்துவப் பயன்கள் -; தளர்ச்சி அடைந்த நாடி நரம்புகளை ஊக்கப்படுத்தும். இதன் துவர்ப்பு குருதியை உன்டாக்கும். கட்டாக வைக்கும். குருதிக் கசிவை நீக்கும். தாதுக்களை உரமாக்கும். பழம் குளிர்ச்சி தரும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். கொட்டை நீரிழிவைப் போக்கும். தீட்டு-விலக்கு தள்ளிப் போகும், விந்து கட்டும்.

நாவல் கொழுந்துச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, 2 ஏலரிசி, லவங்கப்பட்டைத்தூள் மிளகளவு சேர்த்துக் காலை, மாலை கொடுக்க செரியாமை, பேதி, சூட்டு பேதி தீரும்.

இலை, கொழுந்து, மாங்கொழுந்து சமன் அரைத்து நெல்லிக்காயளவு தயிரில் கலக்கிக் கொடுக்கச் சீதபேதி, கடுப்புடன் போகும் நீர்த்த பேதி, இரத்த பேதி, கடுப்புடன் போகும் நீர்த்தபேதி ஆகியவை தீரும்.

விதையைத் தூள் செய்து 2 முதல் 4 கிராம் அளவு தினமும் உட்கொள்ள, நாளடைவில் நீரிழிவு நோயில்

அதி சர்கரை அளவு குறைந்து வரும். சில பாஷாண மருந்துகள் செய்யவும் இதன் உறுப்புகள் பயன்படுகின்றன.

நாவல்கொட்டை சூரணம் 2 கிராம் நீருடன் காலை, மாலை கொடுக்க மதுமேகம், அதிமூத்திரம் தீரும்.

நாவல் மரப்பட்டைத் தூளை மோரில் கலந்து குடிக்க, பெண்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு தீரும்.

இப்பட்டையை அரைத்து அடிபட்ட காயம், வீக்கம் முதலியவற்றின் மேல் போட, அவை குறையும்.

நாவல் பட்டைச்சாறு எட்டி நஞ்சுக்கு மாற்று மருந்து, கொழுந்து சிவனார் வேம்பு கிழங்கின் நஞ்சை முறிக்கும். கழிச்சலைப் போக்கும்.

நாவல் கொட்டையுடன் மாங்கொட்டையும் சேர்த்து சம அளவு உலர்துதிய சூரணத்தில் 5 மில்லி கிராம் மோரில் சாப்பிட்டு வர 3-6 நாளில் சீதபேதி என்ற வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றோட்டம் குணமாகும். நீரிழிவும் குணமாகும்.

மா நாவல் மரப்பட்டையைச் சம அளவில் மண் சட்டியில் போட்டுக் காய்ச்சிய கசாயத்தை 30 மி.லி. அளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டாலும் சீதபேதி, ஆசன எரிச்சில் குணமாகும். பட்டை கசாயத்தில் வாய் கொப்பளித்தால் வாய் புண் ஆறும்.

காப்பி, டீ அதிக அளவில் குடித்தால் அடிக்கடி பித்த வாந்தி வரும். இதற்கு நாவல்பட்டைக் கசாயம் கற்கண்டு சேர்த்து

3-6 வேளை 10-20 மி.லி அருந்த வாந்தி நிற்கும். செரிமானம் நன்கு நடைபெரும்.

நாவல்பட்டை கசாயம் 5-6 நாள் 30 மி.லி. குடிக்க ஆறாத புண் ஆறும். புண்ணையும் இதனால் கழுவலாம். நாவல் பட்டை எரித்த சாம்பலை தேங்காய் எண்ணெயில் மத்தித்துப் போட ஆறாத புண்கள் ஆறும்.

நாவல் தளிரை அரைத்து சிறு குழந்தைகளுக்கு மேலே பூசி குளிப்பாட்ட கிரகதோசம்-வெப்பத்தாக்குதல் குணமாகும். மிளகு சேர்த்து அரைத்துக் கொடுக்க மலங்கட்டும்.

நாவல் பழத்தைத் தனியாகவே சாப்பிடலாம். இதயத்திற்கு மிகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கும். இதயத் தசைகள் உறுதிப்படும். குருதி ஊறும். குருதி கெட்டிப்படும். ஆசன எரிச்சில் தீரும். மலக்கட்டு ஏற்படும். அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் ஜலதோசம், சன்னி வரும். தொண்டைக் கட்டி-டான்சில் வளரும். வீங்கும். பேச முடியாமல் தொண்டை கட்டிக் கொள்ளும்.

நாவல் பழத்திலும் சர்பத் செய்யலாம். பழரசம் அரை லிட்டர் கற்கண்டு 300 கிராம் கலந்து, குங்குமப்பூ 2 கிராம், பச்சைக் கறுபூரம் ஒரு கிராம், ஏலம் ஒரு கிராம், பன்னீர் 50 மி.லி. கலந்து காய்ச்சி பதமாக வடித்து வைத்து உபயோகிக்கலாம்.

85

கோடம்புளி

. மூலிகையின் பெயர் :- கோடம்புளி.

2. தாவரப்பெயர் :- GARCINIA CUMBOGIA.

3. தாவரக்குடும்பம் :- CLUSIACEAE.

4. வேறு பெயர்கள் :- கொறுக்காய்புளி, Brindal Berry, & Tom Rong முதலியன.

5. பயன்தரும் பாகம் :- பழம் மட்டும்.

6. வளரியல்பு :- கோடம்புளி மரவகையைச் சேர்ந்தது. இதற்கு கரிசல் மற்றும் செம்மண்ணில் நன்கு வளரும். மூன்று ஆண்டுகளிக்கு மேல் பலன் தர ஆரம்பிக்கும். இது இந்தியா மற்றும் இன்தோனேசியாவைத் தாயகமாகக்
கொண்டது. இது வடகிழக்கு ஆசியா மத்திய மேற்கு

ஆப்பிரிக்காவில் அதிகமாகப்பயிரிடப்படுகிரது.கேரளாவில் அதிகம் வளர்க்கப்படுகிறது. பல வருடங்கள் பலன்
தரும். இதனுடைய காய் உருண்டையாக ஆப்பிள் பழம் போல் இருக்கும். இதன் பழம் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். உருவத்தில்பூசனிக்காய் போல் இருக்கும் முற்றியபின் 5 நாட்கள் நிழலில்உலரவைக்க வேண்டும். விதைமூலம் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

7. மருத்துவப்பயன்கள் :- கோடம்புளி பழத்தைக் காய்ந்த
பின் பொடி செய்து சமையலுக்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள்
மேலும் மருத்துவத்திற்கும் பயன்படுத்திகிறார்கள். இதில்
'சி' வைட்டமின் உள்ளது. இதில் Hepatotoxic hydroxycitric acid
என்ற அமிலசத்துக்கள் உள்ளது. இது உடலின் எடையைக்
குறைக்க மிகவும் பயன்படுகிறது. இது இரத்த அழுத்தத்தைக்
குறைக்கிறது. இருதயம் பலம் பெற்று நோய்வராமல் காக்கிறது.
இது தொண்டை, மூத்திரப்பாதை மற்றும் கற்பப் பைகளில்
ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. மருத்துவர் கொடுக்கும் அளவான பொடிகளை அருந்த வேண்டும். இது தோல் தொடர்பான வியாதிகள், வெளிப்புண்கள், உதடு வெடிப்பு, கைகால் வெடிப்பு, குடல்புண் நோய்கள்,
அஜீரணத்திற்கும் நல்ல மருந்து.இந்த மருந்துகள் வெளி நாட்டில் அதிகம் பயன் படுத்துகிறார்கள்.

கோடம்புளி விதையுடன்.

86

குண்டுமணி

87.குண்டுமணியிலை.

1. மூலிகையின் பெயர் :-குண்டுமணி.

2. தாவரப்பெயர் :- ABRUS PRECATORIOUS AY-BRUS.

3. தாவரக்குடும்பம்L :- FABACEAE (PEA OR LEGUNA FAMILY)

4. வகைகள் :- சிகப்புக்குண்டுமணி மற்றும் வெள்ளைக் குண்டுமணி.குனிறி மணி.

5. வளரியல்பு :- இது தமிழ் நாட்டில் எங்கும் வளரக்கூடியது. இது செடி, புதர், மரம் இவைகளைப்பற்றிப் படரக் கூடிய கொடிவகையைச் சேர்ந்தது. இது அவரைக் காய் போன்று காய்விட்டு முற்றி வெடித்து விதைகள் சிதறிவிடும்.

விதை மூலம் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது. இதன் விதை குன்றிமணி தங்க
எடைக்கு ஒப்பிடுவர்.

6. குண்டுமணி யின் மருத்துவ குணம் :-

பெண் ருதுவாக.

ஒரு சில பெண்கள் 16 முதல் 20 வயதாகியம் கூட ருது வாக மாட்டார்கள். இத்தகைய பெண்களில் பலருக்கு, வாலிபப்
பெண்களுக்கு உடலில் ஏற்படக்கூடிய அத்தனை மாற்றங்களும்
எற்பட்டிருக்கும். ஆனால் ருதுவாக மாட்டார்கள். இப்படிப்பட்ட
பெண்கள் ருதுவாக குண்டுமணி இலை நன்கு பயன் படக்
கூடியதாக இருக்கிறது.

தேவையான அளவு குண்டுமணி இலையைக் கொண்டு வந்து அதே அளவு சுத்தம் செய்த எள்ளையும், வெல்லத்தையும்
சேர்த்து உரலில் போட்டு நன்றாக இடித்து ஒரு எலுமிச்சம்பழ
அளவு எடுத்து ஒரு நாளில் எந்த நேரத்திலாவது தின்னக்
கொடுத்து விட்டால் 24 மணி நேரத்திற்குள் ருதுவாகி விடுவாள்.
ஒரு சில பெண்களுக்கு ஆரம்பத்தில் அதிக இரத்தம் வெளியேறும்
இது உடல் வாசியைப் பொறுத்தது. அதிக அளவில் இரத்தம்
வெளியேறினால், வாழைக்காயின் தோலை சீவி விட்டு காயை
மென்று தின்னச்செய்தால், இருத்தப் போக்கு படிப்படியாகக்
குறைந்து விடும். அதன் பின் மாதாமாதம் ஏற்படக்கூடிய மாத
விடாய் ஒழுங்காக நடைபெறும்.

இந்த மருந்தை ஒரு முறைதான் கொடுக்க வேண்டும்.

மறுமுறை கொடுக்கக்கூடாது.

87

ஆற்றுத்தும்மட்டி

1. மூலிகையின் பெயர் :-ஆற்றுத்தும்மட்டி.

2. தாவரப்பெயர் :- CITRULLUS COLOCYNTHES.

3. தாவரக்குடும்பம் :- CUCURBTACEAE.

4. வகைகள் :- பெரிய தும்மட்டி, சிறு தும்மட்டி என இரு வகைப்படும்.

5வேறு பெயர்கள் -: கொம்மட்டி, வரித்தும்மம் மற்றும் பேய்கும்மட்டி
'Bitter Apple' என்றும் சொல்வர்.

6. பயன்தரும் பாகங்கள்- இலை, காய், வேர் ஆகியவை மருத்துவப் பயனுடையவை.

7. வளரியல்பு :- ஆற்றுத்தும்மட்டியின் தாயகம் மெடட்ரேனியன் மற்றும் ஆசியா. 1887 ல் துருக்கி, Nubia and Jrieste ல் இதைக்கண்டு பிடித்தார்கள். ஆப்பிரிக்கா, இஸ்ரேல் பாலஸ்தீனத்தில் அதிகம் காணப்படுகிறது. தமிழகமெங்கும் மணற்பாங்கான இடங்களில் வளர்கிறது. மிகவும் வெட்டப்பட்ட இலைகளையுடைய தரையோடு வேர்விட்டுப் படரும் கொடி. பச்சை, வெள்ளை நீள வரிகளை யுடைய காய்களையுடையது. காய்கள் சிறிய பந்து போல் இருக்கும். ஆரஞ்சு மற்றும் எலுமிச்சை வண்ணத்திலும் இருக்கும். இதில் அமிலத் தன்மை அதிலம் இருக்கும். விதைகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

8. மருத்துவப்பயன்கள் :- சமூலம் நுண்புழு கொல்லும். நஞ்சு முறிக்கும். காய் சிறு நீர், மலம் பெருக்கும்.

புழுவெட்டினால் மயிர் கொட்டும் இடங்களில் காயை நறுக்கித் தேய்த்து வரப் புழு வெட்டு நீங்கும். முடி வளரும்.

பெருந்தும்மட்டி, சிறு தும்மட்டி, பேய்சுரை, பேய் புடல், பேய் பீர்க்கு ஆகியவற்றை சமூலமாக உலர்த்திப் பொடித்து சமனெடை கலந்து அரைத் தேக்கரண்டி காலை மாலை வெந்நீரில் கொள்ள அனைத்து நஞ்சுகளும் முறியும்.

தும்மட்டிக்காய் சாற்றில் கருஞ்சிரகத்தை அரைத்து விலாவில் பூசினால் குடல் பூச்சிகள் வெளியேறி விடும்.

பேய்குமட்டிக்காய்சாறு, பால், தனித்தேங்காய் பால் வகைக்கு 1 லிட்டர், விளக்கெண்ணெய், வெங்காயச்சாறு வகைக்கு 3 லிட்டர் கலந்து அவற்றுடன் கடுகு, வெள்ளைப் பூண்டு, பஞ்சல வணம், கடுக்காய், கடுகுரோகனி, அதிமதுரம், திரிகடுகு, ஓமம், வாய்விளங்கம், சீரகம், சிற்றரத்தை, கோஸ்டம், சிறுநாகப்பூ, சன்ன லவங்கப்பட்டை வகைக்கு 2 கிராம் அரைத்துப் போட்டுப் பதமுறக் காய்ச்சி வடித்துக் (ஆற்றுத் தும்மட்டி எண்ணெய்) காலையில் மட்டும்

2,3 தேக்கரண்டி(4 முறை பேதியாகுமாறு) 4,5 நாள்கள் சாப்பிட்டு வர வாதநீர், கிருமிகள் ஈரல்களின் வீக்கம், நீர்கோவை, பெருவயிறு, இடுப்புவலி, வாயு, ருதுச்சூலை முதலியவை தீரும்.

துமட்டிக்காய், எலுமிச்சம்பழம், வெள்ளை வெங்காயம், நொச்சி, இஞ்சி இவற்றின் சாறுவகைக்கு 1 லிட்டர் கலந்து சிறு தீயில் காய்ச்சி 1 லிட்டராக வற்றி வரும் போது இறக்கி ஆறவைத்துக் கல்வத்திலிட்டு ரசம் லிங்கம், பெருங்காயம், இந்துப்பு, ஓமம், வெங்காயம், கடுகு, மஞ்சள், வெந்தயம், மிளகு, காந்தம், நேர்வாளம் வகைக்கு 10 கிராம் பொடித்துச் சேர்த்து மெழுகுப் பதமாய் அரைத்து தூதுளங்காய் அளவாக வெல்லத்தில் பொதித்து10 நாள்கள் காலை யில் மட்டும் கொடுத்து வர வயிற்று நோய்கள் குன்மம், வாயு தீரும்.

88

விராலி

விராலி.

1. மூலிகையின் பெயர் :- விராலி.

2. தாவரப்பெயர் :- HYMENODICTYON EXCLSUM.

3. தாவரக்குடும்பம் :- RUBIACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள்- இலை மற்றும் பட்டை.

5. வளரியல்பு :- விராலி தமிழகமெங்கும் புதர் காடு களில்வளர்கிறது. இது வளர்ச்சியைத் தாங்கி வளரக் கூடியது. இதை விவசாயிகள் விராலிமாறு என்று சொல்வர். இது காம்புள்ள சாறற்ற மேல் நோக்கிய இலைகளையும் சிறகுள்ள விதைகளையும் கசப் பான பட்டையும் கொண்ட குறுஞ்செடு.
விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

6. மருத்துவப்பயன்கள் :- விராலி, காச்சல் தணித்தல், உடல்
உரமாக்கல், வீக்கம் கட்டிகளைக் கரைத்தல் சதை நரம்புகளைச் சுருங்கச் செய்தல் ஆகிய பயன்களை யுடையது.

20 கிராம் விராலி இலையை இடித்துக் கால் லிட்டர் நீரிலிட்டு ஒரு நாள் ஊறவைத்து வடிகட்டியதில் 20 மில்லியைச் சிறிது பால் கலந்து சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் நோய்கள், கணச்சூடு, இருமல், சளி ஆகியவை தீரும்.

விராலி இலையை வதக்கிக் கட்டிகள் மீது கனமாக வைத்துக்கட்டி வரக் கட்டி அமுங்கி விடும் அல்லது உடைந்து விரைவில் ஆறும். வீக்கம் கரையும்.

விராலிப் பட்டையை உலர்த்திப் பொடித்து ஒரு தேக் கரண்டி தேனில் குழைத்து உண்டுவரச் சளி, சளிக் காச்சல், மூறைக்காச்சல், மலேரியா முதலிய நோய்கள் தீரும்.

விராலிப் பட்டையை அரைத்துப் பற்றிட வீக்கங்கள் விரைவில் கரையும்.

89

எலுமிச்சை

1. மூலிகையின் பெயர் :- எலுமிச்சை.

2. தாவரப்பெயர் :- CITRUS MEDICA.

3. தாவரக்குடும்பம் :- RUTACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- இலை மற்றும் பழம்

5. வளரியல்பு :- எலுமிச்சை தென்கிழக்கு ஆசியாவை தாயகமாகக் கொண்டது. இமையமலை அடிவாரத்திலிருந்து பரவி மேற்குத் தொடர்ச்சி மலை வரை கடந்தது. எலுமிச்சை முள்ளுள்ள சிறு மர வகுப்பைச் சார்ந்தது. சுமார் 15 அடிவரை வளரும். தமிகம் முழுதும் வீட்டுத்தோட்டங்களில் வளர்க்கப்படுகிறது. செம்மண்ணில் நன்கு வளரும். இதில் பலவகையுண்டு நாட்டு எலுமிச்சை, கொடி எலுமிச்சை மலை எலுமிச்சை எனப் பலவகையுண்டு. எல்லாவற்றிக்கும் குணம் ஒன்று தான். எதிர் அடுக்கில் இலைகள் அமைந்திருக்கும். பூ விட்டுக் காய்கள் உருண்டை மற்றும் ஓவல் வடிவத்திலும் இருக்கும். முற்றினால் மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். எலுமிச்சையை அரச கனி என்பர். இதன் பயன்பாடு கருதியும் மஞ்சள் நிற மங்களம் கருதியும் இப்பெயர் வைத்தனர். கடவுளுக்கு மிக உகந்தது. வழிபாட்டில் வரவெற்பிலும் முதன்மை வகிப்பது. விதைமூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

6. மருத்துவப்பயன்கள் :- பொதுகுணமாக பித்தம் போக்கும், சித்தம் ஆக்கும், அறிவை வளர்க்கும், மந்திரம் செய்ய பில்லி, சூனியம் எடுக்க பேய் விரட்ட, இறையருள் கூட்ட ஏற்றது. வாந்தி, விக்கல், வயிற்றோட்டம், ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும். பைத்தியம் தெளிவிக்கும். சித்த மருந்துகளில் துணை மருந்தாகப் பயன்படும். பிற மருந்துகள் கெடமல் பாதுகாக்கப் பயன்படுத்தப்படும். அதிகமாகப் பயன்படுத்தினால் சுண்ணாம்புச் சத்தைக் கரைத்து எலும்பை ஆற்றல் இழக்க வைக்கும். விந்தை நீர்த்துப்கோக வைக்கும். இதன் சாறு டீயுடன் சேர்த்தால் தனி சுவையுண்டு.

பழச்சாறு, கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு, பால் வகைக்கு அரைலிட்டர் ஒன்றரை லிட்டர் நல்லெண்ணையில் கலந்து காய்ச்சி வடித்துத் தலைமுடிக்குத் (6 மாதம்) தடவி வர நரைக்காமல் நீண்டு அடர்ந்து வளரும்.

பழச்சாற்றை கண், காதுவலிக்கு 2 துளிகள் விட்டுவரக் குணமாகும்.

பழச்சாற்றில் சீரகத்தை ஊறவைத்து பின் காயவைத்து, தேவையான போது சுவைத்து வரப் பித்த மயக்கம், குமட்டல், பித்தவாந்தி, நாவில் சுவையின்மை, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை தீரும்.

நகச்சுற்றுக் விரலில் செருகி வைக்கப் பழுத்து உடையும்.

வயிற்றோட்டம், வாந்திக்கு எலுமிச்சம்பழம் நல்ல மருந்தாகும். சர்கரைசேர்த்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் ஒரு கிராம் அளவு உப்பு சேர்த்து இருவேளை கொடுக்க வாந்தி, வயிற்றோட்டம் குணமாகும். வைரஸ் தொற்று இருந்தால் இது குணமளிக்காது.

பிற கேடு தரும் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டவர்களுக்கு 30 மி.லி. சாறு 20 நாள் காலையில் கொடுக்க குணமடைவர்.

இதன் சாறு 30 மி..லி. இந்துப்பு-15 கிராம், சீரகம் 5 கிராம் சேர்த்து நீரில் கலந்து 20 நாள் கொடுக்க பித்த நோய்,

வயிற்றுக்கோளாறு, பக்க சூதக வாதம், கப நோய் குணமாகும்.

இதன் சாற்றை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க பித்த மயக்கம், குமட்டல், பித்த வாந்தி, சூடு குணமாகும்.

பற்பம் என்பது சுண்ணாம்பு சத்துடையதாம். எலும்பு, சுண்ணாம்பு இதன் சாற்றில் கரையும், சங்கு, பவளம், முத்து ஆகியன இச்சாற்றில் பற்பமாகும்.

இலையைப்புளித்த மோருடன் ஊறவைத்து பழைய சோற்றில் ஊற்றி உப்பிட்டு காலையில் உண்டுவர உடல் வெப்பம் குறையும். பித்த சூடு தீரும் தழும்புகள் குணமாகும்.

படை, கருமையாகத் தடிப்பாகப் படர்தல், இச்சாற்றில் நிலாவரை வேரை இழைத்துப் பூசவேண்டும். 5-6 நாள் பூச குணமாகும்.

வெறும் வயிற்றில் காலை 3-4 மண்டலம் இச்சாற்றைத் தேனுடன் அருந்த கற்பகுணம் உண்டு. மூப்பு நீங்கும், நரை, திரை படராது. ஆயுள் பெருகும். உடல் ஊட்டம் பெறும். ஆனால் புளி, காரம், புலால், புகை ஆகாது.

எலுமிச்சம் பழச்சாறு அளவோடு மருந்தாகத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். நாளும் தவராது சாப்பிட்டால் உடல் எலும்புச் சத்தை இழந்து விடும். விந்து நீர்த்து விடும். தாது நட்டம் எற்படும்.

இப்பழச்சாற்றைத் தலைக்குத் தேய்த்து அரை மணி நேரம் சென்று குளிக்க வேண்டும். சீரகத்தை இச்சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்தி, சூரணம் செய்து 5 கிராம் அளவு கொடுத்து வர 48 நாளில் பைத்தியம் குணமாகும். பிதற்றல் மயக்கம் தீரும்.

குடற்புண், காச்சல், டைப்பாய்டு சுரம் எனப்படும். இதற்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் பாலைக் கலந்தால் அது திரிந்து நீர்த்து விடும். இதனை வடிகட்டிக் கொடுக்கலாம். பிற மருந்து, ஊசி போட்டாலும் இதனை துணை மருந்தாகக் கொடுக்கலாம்.

90

அத்தி

1. மூலிகையின் பெயர் :- அத்தி.

2. தாவரப்பெயர் :- FICUS GLOMERATA, FICUS AURICULATE.

3. தாவரக்குடும்பம் :- MORACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- இலை, பிஞ்சு, காய், பழம், பால், பட்டை ஆகியன.

5. வளரியல்பு :- அத்தி களிமண் நிலம் மற்றும் ஆற்றுப்படுகைகளில் நன்கு வளரும். மாற்றடுக்கில் அமைந்த முழுமையான இலைகளை உடைய பெரு மரவகை. அத்தி கல்க மூலிகைகளில் ஒன்றாகும். தெய்வ அருள் பாவிக்கும் மரமும் ஆகும். பால் வடிவச் சாறு உடையது. பூங்கொத்து வெளிப்படையாகத் தெரியாது அதனால் இதை காணாமல் பூப் பூக்கும் கண்டு காய்காய்க்கும். என்ற விடுகதையிலும் சொல்வர். அடிமரத்திலும் மற்றும் கிழைகளிலும் கொத்துக் கொத்தாகக் காய்க்கும். துவர்ப்பும் இனிப்பும்

உடைய இதன் பழம் குருதி விருத்திக்கு உறுதுணையாகும். தமிழகத்தில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் வளர்கிறது. இதில் உள்ள முக்கிய வேதியப் பொருட்கள், பட்டையில், செரில்பெஸ்ரஹென்னேட், லுப்பியால், எ-அமிரின் மற்றும் 3 இதர கூட்டுப் பொருடகள், ஸ்டீரால் மற்றும் க்ளானால் பழத்திலும், பீட்டா சிஸ்ஸடீரால் இலைகளிலும் உண்டு. விதை மற்றும் பதியம் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

6. மருத்துவப்பயன்கள் :- அத்தியின் பட்டை, பிஞ்சு, காய் ஆகியவை சதை, நரம்பு ஆகியவற்றைச் சுருங்கச் செய்யும் மருந்தாகவும், பழம் மலமிளக்கியாகவும், பிஞ்சு, பழம், பால் ஆகியவை காமம் பெருக்கியாகவும் செயற்படும். சீதக்கழிச்சல், வயிற்றுக்கடுப்பு, நீரிழிவு இதனால் உண்டாகும் தாகம், நாவறட்சி, உடல் வெப்பம், முதலியவை நீலங்கும். இரத்தம் சுத்தமாகும், மூட்டு வீக்கம், கீல்வாத நோய்கள், நீரிழிவினால் ஏற்பட்ட புண்கள் போன்றவை நீங்கும்.

அத்திப்பால் 15 மில்லியுடன் வெண்ணெய், சர்கரை கலந்து காலை, மாலை, கொடுத்து வர நீரிழிவு, குருதி கலந்த வயிற்றுப் போக்கு, பெரும்பாடு, சிறுநீரில் குருதி கலந்து போதல், நரம்புப் பிடிப்பு, பித்தம் ஆகியவை தீரும்.

அத்திப்பாலை மூட்டு வலிகளுக்குப் பற்றிட விரைவில் வலி தீரும்.

முருங்கை விதை, பூனைக்காலி விதை, நிலப்பனைக் கிழங்கு, பூமிசர்கரைக் கிழங்கு சமனளவாக இடித்துச் சலித்த பொடியில் 5 கிராம் 5 மி.லி அத்திப் பாலைக் கலந்து காலை மாலையாக 20 நாள்கள் கொடுக்க அளவு கடந்த தாது வளர்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

அத்திப்பட்டை, நாவல்பட்டை, கருவேலம்பட்டை, நறுவிளம்பட்டை சமனளவு இடித்த பொடியில் 5 கிராம் 50 மி.லி. கொதி நீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டி நாள்தோறும் மூன்று வேளை கொடுத்து வர பெரும்பாடு, சீதபேதி, இரத்தபேதி ஆகியவை தீரும்.

அத்திப் பிஞ்சு, கோவைப்பிஞ்சு, மாம்பட்டை, சிறுசெருப்படை சமனளவு எடுத்து வாழைப்பூச் சாற்றில் அரைத்து சுண்டைக்காயளவு மாத்திரைகளாக உருட்டிவைத்துக் காலை மாலை வெந்நீரில் கொள்ள ஆசனக்கடுப்பு, மூலவாயு, இரத்தமூலம், வயிற்றுப்போக்கு தீரும்.

அத்தி, அசோகு, மா ஆகியவற்றின் பட்டைகளைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிய குடிநீர்- காலை, மாலை குடித்து வர தீராத பெரும்பாடு தீரும்.

அத்திப்பழத்தை அப்படியே நாளும் 10-20 என்ற அளவில் சாப்பிடலாம். காலை மாலை சாப்பிட்டு பால் அருந்தலாம். பதப்படுத்தி -5 நாட்கள் நிழலில் காயவைத்து-தேனில் போட்டு சாப்பிடலாம். உலர்த்திப் பொடி செய்து சூரணமாக 10-15 கிராம் பாலில் போட்டு சாப்பிடலாம். தாது விருத்திக்குச் சிறந்ததாகும். ஆண்மை ஆற்றல் பெறும். ஆண் மலடும் அகலும்.

அத்தி மரத்தை வெட்டினால் பால் வடியும். இது துவர்ப்பு மிக்கதாக இருக்கும். அடிமரத்தின் கீழ் வேறைப் பறித்து வேரின் நுனியைச் சீவி விட்டால் பால் வடியும். இதுவே அத்தி மரத் தெளிவாகும். தென்னை, பனை, பாளையில் பால் சுரக்கும். இதன் வேரில் பால் சுரக்கும். தெளிந்த இந்த நீரை நாளும் 300-400 மி.லி. வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் மேகநோய் போகும். நீரிழிவு குணமாகும், பெண்களுக்கு வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்கும். உடலுக்குச் சிறந்த ஊட்ட உணவாகும். எதிர்பாற்றல் பெற்று உடல் வனப்பு பெறும்.

இதன் அடிமரப்பட்டையை இடித்துச் சாறெடுத்து 30-50 மி.லி.குடித்து வர பெரும்பாடு, குருதிப் போக்கு குணமாகும். மேக நோய், புண் குணமாகும், கருப்பை குற்றம் தீரும். பட்டையைக் கசாயமிட்டு அருந்தலாம்.

அத்தி மரத்தின் துளிர் வேரை அரைத்து 10 கிராம் பாலில் சாப்பிட நீர்தாரை எரிச்சல், சூடுபிடித்தல் குணமாகும். உடல் வெப்பம் குறையும். மயக்கம், வாந்தி குணமாகும். உலர்த்தி சூரணமாகவும் சாப்பிடலாம்.

அத்திப்பிஞ்சை பருப்புடன் கூட்டாகச்செய்து 10-20 நாள்

சாப்பிட உள் மூலம், வெளிமூலம், குடல் தள்ளல் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும். பூண்டு, மிளகு, மஞ்சள் கூட்டில் சேர்க்க வேண்டும். பொரியலாகவும் சாப்பிடலாம்.

————————————————(தொடரும்)

கார்திகேயன் முகநூலில் சொல்லியது –
தினம் ஒரு உலர்ந்த அத்திப்பழம் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்!!!
செரிமானத்தை அதிகரிக்கும் :-
உலர்ந்த அத்திப்பழத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருக்கிறது. அதிலும் 3 துண்டு உலர்ந்த அத்திப்பழத்தில் ஒரு நாளைக்கு உடலுக்கு வேண்டிய 5 கிராம் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. இதனால் மலச்சிக்கல் மற்றும் இதர செரிமான பிரச்சனைகள் நீங்கி, குடலியக்கம் சீராக நடைபெறும்.
எடை குறைவு :-
உலர்ந்த அத்திப்பழத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதோடு, கலோரிகள் மிகவும் குறைவாக உள்ளது. ஒரு துண்டு உலர்ந்த அத்திப்பழத்தில் 47 கலோரிகள் உள்ளது. இதனால் 0.2 கிராம் கொழுப்பைத் தான் இதில் இருந்து பெற முடியும். எனவே உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்போருக்கு, இது மிகவும் சிறப்பான ஸ்நாக்ஸ்.
உயர் இரத்த அழுத்தம் :-
உணவில் உப்பு அதிகம் சேர்த்து வந்தால், உடலில் சோடியத்தின் அளவு அதிகரிக்கும். அப்படி சோடியத்தின் அளவு அதிகரித்து, பொட்டாசியத்தின் அளவு குறைருந்தால், அதன் காரணமாக உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். ஆனால் உலர்ந்த அத்திப்பழத்தில் பொட்டாசியம் அதிகமாகவும், சோடியம் குறைவாக இருப்பதால், இதனை தினமும் உட்கொண்டு வந்தால், உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்கலாம்.
ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்தது :-
உலர்ந்த அத்திப்பழத்தில் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் வளமையாக நிறைந்துள்ளது. மேலும் மற்ற பழங்களை விட, அத்திப்பழத்தில் நிறைந்துள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் மிகவும் தரமானது என்று ஆய்வு ஒன்று சொல்கிறது. குறிப்பாக உலர்ந்த அத்திப்பழத்தில் வைட்டமின் சி மற்றும் ஈ அதிகம் நிறைந்துள்ளது.

இதய நோயைத் தடுக்கும் :-
ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் அதிகம் இருப்பதால், ப்ரீ-ராடிக்கல்களால் உடலின் இரத்த நாளங்கள் பாதிக்கப்படுவது தடுக்கப்பட்டு, இதய நோயின் தாக்கம் தடுக்கப்படும். மேலும் முன்பு குறிப்பிட்டது போல், இது உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுப்பதால், கரோனரி இதய நோயின் தாக்கமும் குறையும். மேலும் ஆய்வு ஒன்றில் உலர்ந்த அத்திப்பழம் ட்ரை-கிளிசரைடுகளின் அளவைக் குறைப்பதால், இதய நோய் வரும் வாய்ப்பு சீராக குறையும்.
புற்றுநோயைத் தடுக்கும் :-
ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் அதிகம் நிறைந்த அத்திப்பழம், ப்ரீ-ராடிக்கல்களால், செல்லுலார் டி.என்.ஏ பாதிக்கப்படுவது தடுக்கப்பட்டு, அதனால் புற்றுநோய் செல்கள் வளர்வதை தடுக்கும்.
எலும்புகளை வலிமையாக்கும் :-
ஒரு உலர்ந்த அத்திப்பழத்தில் 3% கால்சியம் நிறைந்துள்ளது. இது ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்கு வேண்டிய கால்சியத்தின் அளவாகும். எனவே தினமும் ஒரு உலர்ந்த அத்திப்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால், எலும்புகளின் அடர்த்தி அதிகரித்து, எலும்புகள் வலிமையாகும்.
நீரிழிவிற்கு நல்லது :-
உலர்ந்த அத்திப்பழம் மிகவும் இனிப்பாக இருப்பதால், நீரிழிவு நோயாளிகள் இதை சாப்பிட யோசிப்பார்கள். ஆனால் இதில் உள்ள நார்ச்சத்து, நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் மிகவும் நல்லது என்பதால், இதனை உட்கொள்ளும் முன் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசித்து, எத்தனை எடுத்துக் கொள்வது என்று கேட்டு தெரிந்து பின் சாப்பிடுங்கள்.
இரத்த சோகையை தடுக்கும் :-
உலர்ந்த அத்திப்பழத்தில் இரும்புச்சத்தும் அதிகம் உள்ளது. அதிலும் ஒரு உலர்ந்த அத்திப்பழத்தில் 2% இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளது. உடல் முழுவதும் ஹீமோகுளோபினை எடுத்துச் செல்ல இந்த கனிமச்சத்து மிகவும் இன்றியமையாதது. எனவே இதனை தினமும் ஒன்று உட்கொண்டு வந்தால், உடலின் ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரித்து, இரத்த சோகை வருவதும் தடுக்கப்படும்.
இனப்பெருக்க மண்டலத்தின் ஆரோக்கியம் :-

அத்திப்பழம் கருவுறுதவை அதிகரிக்கவும், பாலுணர்ச்சியைத் தூண்டவும் செய்கிறது. இதற்கு அத்திப்பழத்தில் உள்ள ஜிங்க், மாங்கனீசு மற்றும் மக்னீசியம், இனப்பெருக்க மண்டலத்தின் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிப்பது தான் காரணம்.
(29-6-2015)

91

நல்ல வேளை

1. மூலிகையின் பெயர் :- நல்ல வேளை

2. தாவரப்பெயர் :- GYNANDROPSIS PENTAPHYLLA.

3. தாவரக்குடும்பம் :- CAPPARIDACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- இலை, பூ மற்றும் விதைகள்.

5. வேறு பெயர் :- தை வேளை.

6. வளரியல்பு :- நல்ல வேளைச் செடி மழை காலங்களில் தமிழகமெங்கும் சாலையோரங்களிலும், தரிசு நிலங்களிலும் வளர்கிறது. ஆப்பிரிக்கா, காங்கோவில் அதிகம் காணப்படும். ஒன்றாகக் குத்துக் குத்தாக வளரும். நீண்ட காம்புடன் விரல்களைப் போல

விரிந்து மணமுடைய இலைகளையும் வெண்மையும் கருஞ்சிவப்பும் கலந்து மலர்களையும் உடைய சிறுஞ்செடி. இதன் விதைகளைக் கடுகுக்குப் பதிலாக பயன் படுத்துகிறார்கள். எண்ணையும் எடுக்கிறார்கள். விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

7. மருத்துவப் பயன்கள் :- இலை நீர்கோவை நீக்கும் மருந்தாகவும், பூ கோழையகற்றிப் பசியுண்டாக்கவும், விதை இசிவு அகற்றியாகவும், வயிற்றுப் புழுக்கொல்லியாகவும், குடல் வாயுவகற்றியாகவும் பயன் படும்.

சமூலத்தை இடுத்துப் பிழிந்துவிட்டுச் சக்கையைத் தலையில் வைத்துக் கட்டியெடுக்க நீர்க்கோவை, தலைப்பாரம், தும்மல் தலையில் குத்தல் குடைச்சல் ஆகியவை தீரும்.

இலை 1 பிடி, சுக்கு 1 துண்டு, மிளகு 6, சீரகம் 1 சிட்டிகை சிதைத்து அரை லிட்டர் நீரில் இட்டு 200 மி.லி. யாகக் காய்ச்சி, தினம் 3 வேளை 50 மி.லி. அளவாய் குடித்து வர வாதச்சுரம் சீதளச் சுரம் ஆகியவை தீரும்.

நல்ல வேளை இலைச்சாறு ஒரு துளி காதில் விட்டு வர சீழ்வருதல் நிற்கும்.

நல்ல வேளை இலையை அரைத்துப் பற்றுப் போடச் சீழ் பிடித்துக் கட்டிகள் உடைந்து ஆறும்.

பூச்சாறு 10 துளி தாய்ப்பாலில் கலந்து பிறந்த குழைந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக் கபம், கணமாந்தம் சளி நிறைந்து மூச்சுத்திணறல், சுரம், நீர்கோவை ஆகியவை தீரும்.

விதையை நெய்விட்டு வறுத்து பொடித்து சிறுவர்க்கு அரை கிராம், பெரியவர்க்கு 4 கிராம் வீதம் காலை மாலையாக மூன்று நாள் கொடுத்து நான்காம் நாள் (விளக்கெண்ணையில்) பேதிக்குக் கொடுக்கக் குடலிலுள்ள தட்டைப்புழுக்கள் கழியும்.

92

இலந்தை

1. மூலிகையின் பெயர் :- இலந்தை.

2. தாவரப்பெயர் :- ZIZYPHUS JUJUBA.

3. தாவரக்குடும்பம் :- RHAMANACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- இலை, பட்டை. வேர்பட்டை பழம்ஆகியவை

5. வளரியல்பு :- இலந்தையின் பிறப்பிடம் சைனா. 4000 ஆண்டுகளுக்கு முந்தையது. இது சுமார் 30 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. வளைந்த கூர்மையான முட்களுடன் முட்டை வடிவ மூன்று மூன்று பளபளப்பான பச்சை இலைகளும் உடைய சிறு மரம். தமிழகத்தின் வறட்சி பகுதிகளில் 25 F தானாகவே வளர்கிறது. உரம் தேவையில்லை. சிறிது மழை போதும். குளிர் காலத்தில் பூத்து காய்விட்டுப் பழமாகும்.

இதற்கு சிறிய பேரிச்சை, Red Date, Chinese Date என்றும் சொல்வர். காய்ந்த பழம் வத்தல் என்று சொல்வர். புளிப்புச் சுவையுடைய திண்ணைக் கூடிய பழங்களை உடையது. அமரிக்கா, நியுயார்க்கில் அதிகம் காணப்படும். விதை மிகவும் கெட்டியாக இருக்கும். அமரிக்கா, ஐரோப்பா, ஆசியா ஆகிய நாட்டில் வியாபாரமாக வளர்க்கப்படவில்லை. இதில் A, B2, C, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புசத்து, மிதசர்கரை சக்தி உள்ளது. சாதாரணமாக இதன் இனவிருத்தி கட்டிங், மற்றும் ஒட்டு முறையில் செய்யப்படுகிறது.

மருத்துவப்பயன்கள் :- இலந்தை இலை தசை,நரம்பு ஆகியவற்றைச் சுருங்கச் செய்யும் மருந்தாகவும். வேர், பட்டை பசித் தூண்டியாகவும், பழம் சளி நீக்க, மலமிளக்கு, பசித்தீயை மிகுக்கக் கூடியதாகவும் பயன்படுகிறது. இது இரத்த சுத்திக்கும், முதுகுவலி, இருதயநோய், ஆஸ்த்துமா, கழுத்து நோய், கண் தெரிய, இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க, தலைவலி, மன உழைச்சலைப் போக்க, எந்த வலியையும் போக்கவும் வல்லது. இதை டீ யாக சைனா, கொரியா, வியட்னாம், ஜப்பான் ஆகிய நாடுகளில் பயன் படுத்துகிறார்கள். இதை ஊறுகாயாக மேற்கு வங்காளம் மற்றும் பங்களாதேஸ்சில் பயன் படுத்துகிறார்கள். தமிழ் நாட்டில் இதன் பழத்துடன் புளி, மிளகாய் வற்றல், உப்பு, வெல்லம் ஆகியவை சேர்த்து நன்கு இடித்து வெய்யிலில் காயவைத்து இலந்தை வடையாகப் பயன் படுத்துகிறார்கள்.

இலந்தை இலை 1 பிடி, மிளகு 6, பூண்டுப் பல் 4 அரைத்து மாதவிலக்கான முதல் 2 நாட்கள் கொடுத்து வரக் கருப்பை குற்றங்கள் நீங்கிப் புத்திர பாக்கியம் கிட்டும்.

இலந்தைப் பட்டை 40 கிராம், மாதுளம் பட்டை 40 கிராம் சிதைத்து, அரை லிட்டர் நீரில்போட்டுக் கொதிக்க வைத்து 125 மி. லி. யாக்கி 4 வேளை தினம் குடித்து வர நாள்பட்ட பெரும்பாடு நீங்கும்.

இலந்தை வேர்பட்டை சூரணம் 4 சிட்டிகை இரவில் வெந்நீரில் கொள்ளப் பசியின்மை நீங்கும்.

துளிர் இலையையாவது பட்டையையாவது 5 கிராம் நெகிழ அரைத்துத் தயிரில் காலை மாலையாகக் கொடுக்க வயிற்றுக் கடுப்பு, இரத்தப்பேதி தீரும்.

93

சிலந்தி நாயகம்

1. மூலிகையின் பெயர் :- சிலந்தி நாயகம்.

2. தாவரப்பெயர் :- ASYSTASIA GANGETICA.

3. தாவரக்குடும்பம் :- ACANTHACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- இலை, பூ, பிஞ்சு ஆகியவை

5. வளரியல்பு :- சிலந்தி நாயகம் தமிழ் நாட்டில் எல்லா இடங்களிலும் காணப்படும். முக்கியமாக சாலையோரங்களில், ஆற்றங்கரைகளில், ஈரமான களிமண் நிலங்களிலும் அதிகமாகக் காணபடும். இதன் பிறப்பிடம் இந்தியா, மலேசியா மற்றும் ஆப்பிரிக்கா. இது ஆசியாவிலிருந்து வட ஆப்பிருக்காவுக்குப் பரவியது. பசிபிக் தீவிலும் காணப்படும். இது ஒரு தரையில் படரக்கூடிய சிறு செடி. எதிர் அடுக்கில்

அமைந்த ஈட்டி வடிவ பச்சை இலைகளையுடையது. இதன் பூக்கள் நீலம், வெள்ளை, கருஞ்சிவப்பு நிறங்களைக் கொண்டது. இதன் பூக்களை வடநாட்டில் Gangesprim rose என்றும், Chinese violet, Philippine violet Coromandal என்றும் அழைப்பார்கள். இதன் பூக்களுக்கு தேனிக்கள் அதிகமாக வரும். இதனால் மகரந்தச் சேர்க்கை உண்டாகும். இந்தப்பூ பட்டாம் பூச்சிகளை இழுக்கக் கூடிய சக்தியுடையது. வெடித்துச் சிதரக்கூடிய முற்றிய காய்களையுடையது. இதன் காய்ந்த காய் வெடிக்கும் போது சுமார் 18 அடி தூரத்தில் விதைகள் சிதரும். விதைகள் மரக்கலரில் இருக்கும். இதனை வெடிக்காய் செடி எனவும் அழைப்பார்கள். கட்டிங் மூலமும் விதை மூலமும் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

6. மருத்துவப்பயன்கள் :- இந்தோனீசியாவில் இதன் இலைச்சாறு, எலுமிச்சன் சாறு மற்றும் வெங்காயச் சாறு சம அளவு எடுத்துக் கலக்கி வரட்டு இருமல், தொண்டைவலி, மற்றும் இருதய வலிகளுக்கு உபயோகிக்க குணமடைவதாகக் கூறுவர். பிலிப்பையின்ஸ் நாட்டில் இதன் இலை மற்றும் பூவை குடல் புண்ணுக்குப் பயன் படுத்துகிறார்கள். ஆப்பிரிக்காவில் பிரசவ வேதனைக்கும், கழுத்து வலிக்கும் இதைப்பயன் படுத்திகிறார்கள். வேரின் பொடியை வயிற்று வலிக்கும் பாம்புக்கடிக்கும் குணமாக்கப்
பயன்படுத்து கிறார்கள். இதன் இலையை நைஜீரியாவில் ஆஸ்த்துமாவிற்குப் பயன்படுத்திகிறார்கள்.

இலையை நீரின்றி அரைத்து நகச்சுற்றில் கட்டி வர உடைந்து, இரத்தம், சீழ்,முளை யாவும் வெளியேறிக் குணமாகும்.

இலைச் சாற்றுடன் (1 தேக்கரண்டி) சம அளவு பாலில் கலந்து காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரக் கட்டிகள் வராது தடுக்கும். உள் உறுப்புகளில் உள்ள புற்று ரணங்கள் குணமாகும். இரத்த சர்க்கரை குறையும்.

பூ, பிஞ்சு ஆகியவற்றைப் பன்னீரில் போட்டு அத்துடன்

4 அரிசி எடை பொரித்த படிகாரம் கலந்து 4 மணி நேரம் கழித்து தெளிவு இறுத்து 2 துளி ஒரு நாளைக்கு 4 முறை கண்ணில் விடக் கண்கோளாறு, கண்வலி, பார்வை மங்கல், கண்சிவப்பு, கூச்சம் ஆகியவை தீரும்.

சமூலச்சாறு 60 மி.லி. கொடுத்து இலையை அரைத்து கடிவாயில் கட்டிக் கடும் பத்தியத்தில் இருக்க அனைத்துப் பாம்பு நஞ்சுகளும் தீரும்.

94

லாவண்டர்

[image]

. மூலிகையின் பெயர் :- லாவண்டர்.

2. தாவரப்பெயர் :- LAVENDULA OFFICINALIS.

3. தாவரக்குடும்பம் :- LABIATAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- இலை மற்றும் பூக்கள்.

5. வளரியல்பு :- அனைத்து வகை வழமான மண்களிலும் வளரும். ஆனால் 3000 அடி உயரத்திற்கு மேல் நன்கு வளமாக 3 அடி உயரம் வரை வளரும். எதிர் அடுக்கில் இலைகள் அமைந்திருக்கும். நேராக வளரும். பூக்கள் நீல நிறமாக இருக்கும். இலைகளும், பூக்களும் வாசனையாக இருக்கும். பிரான்ஸ், மெடிட்டரேனியன் மேற்கிலிருந்து இங்கிலாந்திற்குப் பரவியது. அதை வாசனைக்காகவும், குழிக்கவும் பயன் படுத்தினர்.

பழைய கிரேக்கர்களால் சிரியாவில் இதை NARD என்று அழைத்தனர். இதை கிரீக் NARDUS என்றும் ரோமன் ASARUM என்றும் அழைத்தனர். அமரிக்கா, ஐரோப்பா, பிரான்ஸ், பல்கேரியா, பிரிட்டன், ஆஸ்திரேலியா மற்றும் ரஸ்யாவில் விழைவிக்கப்பட்டது. இதன் வயது 3,4 வருடம். விதையிலிருந்து நாற்றங்கால் அமைத்து சிறு செடியாக வேர் விட்ட பின் எடுத்து நடலாம். ஆனால் 10 செ.மீ. நீளமான தண்டுகளை நாற்றங்காலில் பசுமைக்குடிலில் நட்டு வேர் விட்டவுடன் எடுத்து 4 அடிக்கு 2 அடி என்ற இடைவெளி விட்டு நட்டுத் தண்ணீர் பாச்ச வேண்டும். இது தான் சிறந்த முறை. தேவையான பொழுது களை எடுக்க வேண்டும். தேவைக்கேற்ற நீர் பாச்ச வேண்டும். அறுவடை மற்றும் விளைச்சல் வருடத்திற்கு 200 கிலோ இலைகள் மற்றும் பூக்கள் பற்றும் 50 கிலோ எண்ணையும் கிடைக்கும். பூச்சி நோய் தாக்குதலுக்குத் தைவைக்கேற்ப மருந்தடித்துக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். பூக்கள் மற்றும் இலைகளை பறித்தவுடனே அனுப்ப வேண்டும். செலவு வருடம் ரூ.25,000, வரவு ரூ.65,000, வருமானம் ரூ.40,000 கிடைக்கும்.

6. மருத்துவப்பயன்கள் :- லாவண்டர் நரம்பு சம்பந்தமான மற்றும் செரிமான சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். அழகு சாதன பொருள் மற்றும் வாசனைத் திரவியம் தயாரிக்கப் பயன்படுகிறது. இரண்டாவது உலகப்போரின் போது காயம் பட்ட இராணுவ வீரர்களுக்கு புண் ஆற்ற லாவண்டர் எண்ணெயைப் பயன் படுத்தினார்கள். இங்கிலாந்தில் குழிக்கும் நீரில் இதன் எண்ணெயைக் கலந்து வாசனைக்காகப் பயன் படுத்தினர். டாய்லெட்டுகளைக் கழுவ, வீடு கழுவ, புண்களைக்கழுவ, தீக்காயம் கழுவப் பயன் படுத்தினர்.

லாவண்டர் எண்ணெய் பயன் படுத்தினால் டென்சன் குறையும், தலைவலி குண்மாகும். ஆஸ்த்துமா சரியாகும், குளிர், இருமல் குறையும், தொண்டைவலி குணமாகும். ஜீரணமாகப் பயன்படும், விழையாட்டு வீரர்களுக்கு பயிற்சியின் போது அல்லது போட்டியின் போது தொடையில் ஏற்படும் பிடிப்பை குணப்படுத்தும். தோல் வியாதிகள் அனைத்தும் குணமாகும். பூச்சிக் கடியால் ஏற்படும் அறிப்பு இதைத் தடவ குணமாகும்.

பல்வலி, சுழுக்கு, வீக்கம் ஆகியவை இதனால் குணமடையும். ரோமானியர்கள் இந்த எண்ணெயை நல்ல விலை கொடுத்து வாங்கினர். வெளிநாட்டில் லாவண்டர் பூவினை டீ தயாரிப்பில் பயன் படுத்துகிறார்கள்.

95

நாயுருவி

1. மூலிகையின் பெயர் :- நாயுருவி.

2. தாவரப்பெயர் :- ACHYRANTHES ASPERA.

3. தாவரக்குடும்பம் :- AMARANTACEAE.
4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- எல்லா பாகமும் (சமூலம்)பயனுடையவை.

5. வேறு பெயர்கள் :- காஞ்சரி, கதிரி,மாமுநி, நாய்குருவி, அபாமார்க்கம் முதலியன.

6. வளரியல்பு :- நாயுருவியின் பிறப்பிடம் சைனா. தமிழகத்தில் எல்லா மாவட்டங்களிலும் தானே வளரும் செடி. தரிசு நிலங்கள் வேலியோரங்களில், காடு மலைகளில் தானே வளர்கிறது. இதன் இலைகள் முட்டை வடிவமாக இருக்கும். இதன் தண்டிலிருந்து கதிர் போல் செல்லும், அதில் அரிசி போல் முட்கள் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இதன் பூக்களில் பச்சை நிரமும் கலந்து காணப்படும். இதன் காய்களில் ஐந்து விதைகள் இருக்கும். விதை ஒட்டும் தன்மையுடையதால் விலங்குகள், மனிதர்களின் துணிகள் மீது ஒட்டிக்கொண்டு சென்று வேறு இடங்களில் விழுந்து முழைக்கும். எதிரடுக்கில்

அமைந்த காம்புள்ள நீண்ட கதிர்களையும் உடைய சிறு செடி. இவற்றின் தண்டும் இலையும் சிவந்து காணப்படும் வகை செந்நாயுருவி எனப்படும். செந்தாயுருவியே அதிக மருத்துவப்பயன் உடையது. மூலிகைகளில் பெண் தன்மையும், தெய்வத்தன்மையும் இதற்குண்டு. புதன் மூலிகை என்பர். அட்டகர்ம மூலிகை என்றும் கூறுவர். செந்நாயுருவியே தெய்வீக ஆற்றல் பெற்றது. விதை மூலம் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

7. மருத்துவப் பயன்கள் :- நாயுருவி சிறுநீர் பெருக்குதல், நோய்நீக்கி உடல் தேற்றுதல். சதை நரம்பு இவற்றைச் சுருங்கச் செய்தல் ஆகியவை இதன் பொது மருத்துவ கணங்களாகும்.

நாயுருவிச் செடியின் இலையையும், காராமணிப் பயிரையும் சம அளவு எடுத்து மைய அரைத்து நீர்க்கட்டு உள்ளவர்களிடையே தொப்புள் மீது பற்றுப் போட நீர் கட்டு நீங்கி குணமாகும்.

நாயுருவிச்செடியின் இலைகளை இடுத்துச் சாறு எடுத்து இரண்டு சொட்டு காதில் விட்டால் காதில் சீழ் வடிதல் நிற்கும்.

கதிர்விடாத இதன் இலையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து சம அளவில் நீர் கலந்து காய்ச்சி நாளும் மூன்று வேளை 3 மி.லி. அளவு 5-6 நாள் சாப்பிட்டு பால் அருந்தவும். இதனால் தடைபட்ட சிறுநீர் கழியும். சிறுநீரகம் நன்கு செயல்படும். சிறுநீர்த் தாரை எரிச்சல் இருக்காது. சூதகக்கட்டு-மாதவிலக்கு தடைபடுவது நீங்கும். பித்த பாண்டு, உடம்பில் நீர் கோத்தல், ஊதுகாமாலை, குருதி மூலம் ஆகியன குணமாகும்.

இதன் இலையை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எருமைத் தயிரில் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தமூலம் குணமாகும். மேக நோய், சிறுநீரில் வெள்ளை ஒழுக்கு, பேதி குணமாகும்.

ஆறாத புண்-ராஜ பிளவை, விடக்கடி ஆகியவற்றிக்கு இதன் இலையை அரைத்துக் கட்டி வர குணமாகும்.

இதன் இலையைப் பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து வாரம் இருமுறை சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் பற்றிய சளி, இருமல் குணமாகும்.

விட்டுவிட்டு வரும் சுரத்திற்கு நாயுருவி இலைகளுடன் மிளகு, பூண்டு சேர்த்து அரைத்து மாத்திரைகளாக உருட்டி, உலர்த்திக் கொடுக்கக்குணமாகும்.

மூல நோய்க்கு நாயுருவி இலைக் கொழுந்தைப் பறித்து அதனுடன் சிறிது மஞ்சள் கலந்து அரைத்து மூலத்தில் வைத்துக் கட்டி வர இதம் தரும்.

இதன் இலைச்சாறு 100 மி.லி. + 100 மி.லி.எள் நெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி சாறு சுண்டியவுடன் வடித்து வைக்கவும். காதில் வலி, எழுச்சி, புண், செவிடு ஆகியன குணமாக இதனைச் சொட்டு மருந்தாக இரு வேளை காதில் விடவும். மூக்கில் சளி, புண்ணுக்கும் இச்சொட்டு மருந்தினைப் பயன் படுத்தலாம்.

இதன் இலைச் சாறு பிழிந்து 30-50 மி.லி.அளவு குடித்து 7 நாள் உப்பில்லாப் பத்தியம் இருக்க வெறி நாய்கடி, பாம்புக்கடி விடம் தீரும். அரைத்துக் கடிவாயில் வைத்துக் கட்டலாம்.

இதன் இலையுடன் சம அளவில் துளசி சேர்த்து அரைத்து நெல்லியளவு இருவேளை கொடுக்க வண்டு, பிற பூச்சிக்கடி குணமாகும்.

நாட்பட்ட மலர்ச்சிக்கல் உடையவர்கள் நாயுருவி இலைகளை குடிநீரிட்டு அருந்தி வந்தால் பேதியாகும்.

துத்திக் கீரை வதக்கலில் நாயுருவி விதைச் சூரணம் 20 கிராம் கலந்து உணவில் சேர்துண்ண மூலம் அனைத்தும் தீரும்.

விதையைச் சோறு போல் சமைத்து உண்ணப் பசி இராது. ஒரு வாரம் ஆயாசமின்றி இருக்கலாம். மிளகு, சீரகம் வறுத்துக் குடிநீர் காய்ச்சிக் குடிக்கப் பசி உண்டாகும்.

நாயுருவி வேரால் பல் துலக்கப் பல் தூய்மையாகி முக

வசீகரம் உண்டாகும் மனோசக்தி அதிகமாகும், நினைத்தவை நடக்கும், ஆயுள் மிகும், காப்பி, டீ, புகை, புலால் கூடாது.

நாயுருவிச் சாம்பல், ஆண் பனை பூ பாளை சாம்பல் சம அளவு சேர்த்து நல்ல நீர் விட்டுக் கரைத்து 1 பொழுது ஓய்வாய் வைத்திருக்க நீர் தெளிந்திருக்கும். அதை அடுப்பேற்றிக் காய்ச்ச உப்பு கிடைக்கும். இவ்வுப்பில் 2 அரிசி எடை தேன், நெய், மோர், வெண்ணெய் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் கொடுக்க என்புருக்கி, நீரேற்றம், குன்மம், பித்தப்பாண்டு, ஆஸ்துமா ஆகியவை தீரும். தூதுவேளை, கண்டங்கத்திரி, ஆடாதொடை இவற்றின் குடிநீர்களை துணை மருந்தாகக் கொள்ளலாம்.

இதன் சாம்பலுடன் கடுகெண்ணையும் சிறிது உப்பும் சேர்த்துப் பல் துலக்கினால் பல் பலம் பெரும் வலியிருந்தால் குறையும். இதன் சாம்பலில் பொட்டாஸ் உள்ளதால் இதை அழுக்குத் துணி துவைக்கப் பயன் படுத்திவர்.

இதனை எரித்த சாம்பல் 5 கிராம் தேனில் காலை கொடுக்க மாத விலக்குத்தடை நீங்கும் விலக்காகும்.

இதன் இலைச்சாற்றில் ஏழுமுறை துணியைத் தோய்த்து உலர்த்தி திரி சுற்றி விளக்குத்திரியாகப் போட்டு நெய் தடவி எரியும் புகையை அதில் படிய பிடிக்கவும், புகைக் கரியை ஆமணக்கு நெய் விட்டு மத்தித்து கண்ணில் தீட்ட கண் பார்வைக் கோளாறு தீரும். குளிர்ச்சி தரும்.

வயிற்றுவலி, அஜீரணம், புளித்த ஏப்பம், உடல் வீக்கம் உடையவர்கள் நாயுருவி வேரைக் காசாயமிட்டு அருந்தி வருவது நல்லது.

சிறுநீர் அடைப்பு உள்ளவர்கள் நாயுருவி சமூலத்தைக் குடிநீரிட்டு 60 மி.லி. முதல் 120 மி.லி. வீதம் அருந்தி வர சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

96

கல்யாண முருங்கை

1. மூலிகையின் பெயர் :- கல்யாண முருங்கை.

2. தாவரப்பெயர் :- ERYTHRINA INDICA.

3. தாவரக்குடும்பம் :- FABACEAE.

4. பயன் தரும் பாகங்கள் :- இலை, பூ, விதை, பட்டை ஆகியன.

5. வளரியல்பு :- கல்யாண முருங்கையின் பிறிப்பிடம் கிழக்கு ஆப்பிருக்கா. பின் தென் ஆசியா, வட ஆஸ்திரேலியா, இந்தியபெருங்கடல் தீவுகள் மற்றும் புயூஜி தீவுகளில் பரவிற்று. தாய்லேண்டு, வியட்னாம், பங்களதேஸ், வட சீனா மற்றும் இந்தியாவில் வளர்த்தனர். கல்யாண முருங்கை தமிழமெங்கும் வேலிகளில் வைத்து வளர்க்கிறார்கள்.

மிழகுக்கொடிகளைப் படரவிட இதை வளர்ப்பார்கள். காப்பிப் பயிர்களுக்கு இடையில் நிழலுக்காக வளப்பார்கள். இது சுமார் 85 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. இதன் இலைகள் அகன்றும் பெரிதாகவும் இருக்கும். இதன் மலர்கள் அதிகசிவப்பாக இருக்கும். இதன் இதழ்களை பெண்களின் உதடுகளுக்கு அக்காலத்தில் உவமையாக ஒப்பிடுவார்கள். ‘முருக்கிதழ் புரையும் செவ்விதழ்’ என வரும். உருட்டு விதைகளையும் முட்களையும் கொண்டமென்மையான கட்டைகளையும் உடைய மரம். விதைகள் கருப்பாக இருக்கும். முருக்க மரம் என்றும் வழங்கப்பெறும். கட்டைகளை வெட்டி ஈரத்தில் நட்டால் உயிர் பிடித்துவளரும். விதை மூலமும் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படும்.

மருத்துவப்பயன்கள் :- இது துவர்ப்பும் கசப்பும் கலந்த சுவையுடையது. இலை சிறுநீர் பெருக்கி, மலமிளக்கி, தாய்பால் பெருக்கி, வாந்தி, வயிற்றுவலி, பித்த சுரம், உடல் வெப்பம், வாய் வேக்காடு, வயிற்றுப்புழு, ஆகிய வற்றை நீக்கும். மாதவிலக்குத் தூண்டல் செய்கையும் உடையது. பூ கருப்பைக் குறை நீக்கியாகவும், பட்டை கோழையகற்றி யாகவும், விதை மலமிளக்கி குடற்பூச்சிக் கொல்லியாகவும் செயற்படும்.

மாதவிலக்கில் கடுமையான வலி இருப்பவர்கள் கல்யாண முருங்கையின் இலைச்சாறு 50 மில்லி 10 நாள் சாப்பிட வலி தீரும்.

இதன் இலைச்சாறு 15 மி.லி. ஆமணக்கு நெய் 15 மி.லி. கலந்து இரு வேளை மூன்று நாள் குடிக்க வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகும்.

இலைச் சாறு 50 மி.லி. தேன் 20 மி.லி. கலந்து சாப்பிட மலக் கிருமிகள் வெளியேறும்.

இதன் இலைச்சாறு நாளும் 50 மி.லி. 40 நாள் குடித்து வர பெண் மலடு நீங்கி கரு தரிக்கும். நீர்த்தாரை எரிச்சில் குணமாகும். உடலும் இளைக்கும்.

இலையை நறுக்கி, வெங்காயம் போட்டு தேங்காய் நெய் விட்டு வதக்கி 5 முறை சாப்பிட பருவமடையும்,

குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு பால் சுரக்கும்.

சுவலாசகாசம் என்பது ஆஸ்துமா, இலைச் சாறு 30 மி.லி.யுடன் பூண்டுச்சாறு 30 மி.லி.சேர்த்து அரிசி கஞ்சியில் கலந்து 30 நாள் சாப்பிட ஆஸ்துமா குணமாகும். புலால், புகை, போகம் தவிர்க்கவும்.

60 மி.லி.இலைச்சாற்றுடன் 15 கிராம் உப்பு சேர்த்து காலை அருந்த பேதியாகும். பேதியில் பூச்சி வெளியேறும்.

இலைச் சாறு, தேங்காய், மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து மேல் பூச்சாகப் பூசி குளிக்க சொறி சிரங்கு தீரும்.

இலைச்சாறு 10 மி.லி.யுடன் வெந்நீர் 10 மி.லி. கலந்து குழந்தைக்கும் கொடுக்க கீரிப்பூச்சி வெளியேறும். கபம், இருமல் தீரும்.

வயிற்றுக் கடுப்புத் தீர 10 கிராம் மரப்பட்டையை 100 மி.லி. பாலில் ஊறவைத்து ஒரு மணிக்கு 20 மி.லி. வீதம் கொடுக்க நிற்காத வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகும்.

இலையை வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் வைத்து நாளும் கட்டிவர அரையாப்புக் கட்டி, வீக்கம் கரையும்.

சாறு 1 தேக்கரண்டி மோரில் கலந்து குடிக்க நீர்தாரை அழற்சி, நீர் எரிச்சல் தீரும்.

இலைச்சாற்றில் 5 அரிசி எடை விதைப்பருப்பு, சூரணம் சேர்த்து சாப்பிட குடற் பூச்சிகள் வெளியேறும்.

97

கட்டுக்கொடி

1. மூலிகையின் பெயர் :- கட்டுக்கொடி

2. தாவரப்பெயர் :- COCUTUS HIRSUTUS.

3. தாவரக்குடும்பம் :- MENISPERMACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- இலை மற்றும் வேர் ஆகியன.

5. வளரியல்பு :- கட்டுக்கொடி ஓர் ஏறு கொடியினம். முனை மழுங்கிய இலைகளுடன் வேலிகளிலும், புதர்களிலும், மானாவாரி, விவசாய நிலங்களிலும் படர்ந்து வளரக்கூடியது. தமிழகத்தில் எல்லாப்பகுதிகளிலும் வளர்கிறது. இதன் தாயகம் வட அமரிக்கா, ஆசியா, மற்றும் ஆப்பிரிக்கா ஆகும். 45 அடி நீளம் வரை படரக்கூடியது. பூத்துக் காய்காய்க்கும். தன் மகரந்தச் சேர்க்கையால் பழம் விடும். பழம் நீல நிறமாக

4 எம்.எம். உருண்டையானது. இலைச் சாற்றை நீரில் கலந்து வைக்க சிறிது நேரத்தில் கட்டியாகும். இதில் சிறு கட்டுக்கொடி பெருகட்டுக் கொடி என இரு வகையுண்டு. இரண்டிற்கும் மருத்துவ குணம் ஒன்றே. ஒரே கட்டிலிருந்து பல கொடிகள் உண்டாகும். மண்ணில் பதிந்தால் வேர் விட்டு இன விருத்தியாகும். விதை மூலமும் இன விருத்தி செய்யப்படும்.

6. மருத்துவப் பயன்கள் :- இது குளிர்ச்சியுட்டாக்கியாகவும் உமிழ்நீர்ப் பெருக்கியாகவும் செயற்படும்.

பாக்களவு இலையை மென்று தின்ன இரத்த பேதி, சீதபேதி, மூலக்கடுப்பு எரிச்சல் தீரும்.

இலை, வேப்பங்கொழுந்து சம அளவு அரைத்துக் காலை மட்டும் கொடுத்து வர நீரிழிவு, களைப்பு, ஆயாசம், தேக எரிவு, அதிதாகம், பகு மூத்திரம் தீரும். சிறுநீர்ச் சர்கரையும் தீரும். சூரணமாக்கியும் சாப்பிடலாம்.

பெருங்கட்டுக் கொடி இலை அரை எலுமிச்சை அளவு அரைத்து எருமைத் தயிருடன் கொடுக்க பெரும்பாடு தீரும்.

இலையுடன் மாம்பருப்பும் சமன் அரைத்து பால், சர்கரை சேர்த்து காலை, மாலை கொடுக்க பேதி தீரும். கஞ்சி ஆகாரம் மட்டும் கொடுக்கவும்.

சிறுதளவு வேரும், ஒரு துண்டு சுக்கு, 4 மிளகுடன் காய்ச்சிக் கொடுக்க வாதவலி, வாத நோய், கீல் நோய் தீரும்.

இலைச்சாற்றை சர்கரை கலந்து நீரில் வைத்து வைக்க சிறிது நேரத்தில் கட்டியாகும். இதை அதிகாலையில் சாப்பிட்டுவர வெள்ளை, வெட்டை, சீதக் கழிச்சல் ஆகியவை தீரும்.

கட்டுக்கொடி வேரையும், கழற்சிப் பருப்பையும் இழைத்து விழுதாக்கிக் கலந்து அரை தேக்கரண்டி நீரில் கலந்து கொடுக்கக் குழந்தைகளுக்குக் காணும்

வயிற்றுவலி தீரும்.

கென்யாவில் இதன் இலையை வயிற்று வலிக்குப் பயன் படுத்துகிறார்கள். பாக்கிஸ்தானிலும் இந்தியாவிலும் நரம்புத் தழர்ச்சிக்காகப் பயன் படுத்துகிறார்கள் சைனாவில் வேரை உடல் பருமனைக் குறைக்கப் பயன் படுத்துகிறார்கள். ராஜஸ்த்தானில் இலையை சமைத்து மாலைக்கண் உண்டாவதைக் குணப்படுத்துகிறார்கள். இதன் இரு கொடிகளையும் பிலிப்பையின்ஸ் மற்றும் ஆப்பிரிக்காவில் கூடைகள் செய்யவும் பயன் படுத்திகிறார்கள். தமிழ் நாட்டில் இந்தக் கொடியை பிரமணை செய்வதற்கும், சிம்மாடு செயவதற்கும் பயன் படுத்துகிறார்கள்.

98

முருங்கை

1. மூலிகையின் பெயர் :- முருங்கை.

2. தாவரப்பெயர் :- MORINGA OLEIFERA.

3. தாவரக்குடும்பம் :- MORINGACEAE.

4. பயன்தரும் பாகங்கள் :- இலை, ஈர்க்கு, பூ, பிசின், பட்டை ஆகியன.

5. வளரியல்பு :- முருங்கை மரவகையைச் சேர்ந்தது. இதை பிரம்மவிரிட்சம் என்பர். இதன் மரக்கட்டை மென்மையாக இருக்கும். இதன் பயன் கருதி வேலி ஓரங்களிலும் வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் தமிழகமெங்கும் பயிரிடப்படுகிறது. இதன் மென்மையான ஈர்க்குகளில் கூட்டிலைகளையும் வெண்ணிற மலர்களையும் தக்கையான நீண்ட காய்களையும் சிறகுள்ள

விதைகளையும் கொண்ட மரம். இந்த முருங்கையை ரோமானியர்களும், கிரேக்கர்களும், எகிப்தியர்களும் பயன் படுத்தியுள்ளார்கள். இதன் ஆரம்பம் இமையமலை அடிவாரம் பின் பாக்கீஸ்தான், பங்களாதேஸ் மற்றும் ஆப்கானீஸ்தான் ஆகும். பிலிப்பையின்ஸ்சிலும் ஆப்பிரிக்காவிலும் அதிகமாக இருந்துள்ளது. இது ஆந்திரா, கர்நாடகா மற்றும் தமிழ் நாட்டில் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுகிறது. இலங்கையிலும் காணப்படுகிறது. தாய்லண்ட், தாய்வானிலும் பயிராகிறது. இது 30 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. ஆனால் இதைவருடா வருடம் 3 அடி விட்டு கிழைகளை வெட்டி விடுவார்கள். இலை, பூ, காய் ஆகியவை சமையலுக்குப் பயன்படுவதால் தமிழகமெங்கும் காணப்படும். தற்போது 3 அடி நீளமான காய்கள் விடும் மரம் கூட உற்பத்தி செய்துள்ளார்கள். மலைகளிலும் காடுகளிலும் வளரும் முருங்கை கசப்பாக இருப்பதால் சமையலுக்கு உதவாது. தண்ணீர் அதிகம் தேவையில்லை, வெப்பத்தைத் தாங்கக் கூடியது. அதிக குளிரில் வளராது. தென் மாவட்டங்களில் ஒரு வருடத்தில் பலன் தரக்கூடிய மரவகைகளை வணிக ரீதியாகப்பயிர் செய்து லாபம் அடைகின்றனர். முற்றிய கொம்புகளை 3 அடி உயரத்தில் வெட்டி நட்டு அதன் நுனியில் பச்சைச் சாணம் வைத்து உயிர் பிழைக்கச் செய்வர். விதை மூலமும் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

6. மருத்துவப்பயன்கள் :- இலைச்சாறு அதிக அளவில் வாந்தியுண்டாக்கும். சில வேலைகளில் மல மிளக்கும். இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள இலை. குருதியை தூய்மையாக்கும். ஈர்க்கு சிறுநீர் பெருக்கும். பூ காமம் பெருக்கும். பிஞ்சு தாது எரிச்சல் போக்கும் காமம் பெருக்கும். காய் கோழையகற்றிக் காமம் பெருக்கும். பிசின் சதை நரம்புகளைச் சுருங்கச் செய்யும். மூக்கில் நீரைப்பெருக்கித் தும்மல் உண்டாக்கும். காமம் பெருக்கும். பட்டை கோழை, காச்சல் நஞ்சு ஆகியவற்றைப் போக்கும். வியர்வையைப் பெருக்கும்.குடல் வாயு அகற்றும், பட்ட இடத்தில் அரிப்பு உண்டாக்கிக் கொப்பளிக்கச் செய்து புண்ணுண்டாக்கும்.

முருங்கைக் கீரையை 40 நாட்கள் நெய்விட்டு, வெங்காயம் போட்டு, பொறியல் செய்து நண்பகலில் உணவில் சாப்பிட ஆண்மை பெருகும். விந்து கெட்டிப் படும். உடலுறவில் மிக்க இன்பம் பெறுவார்கள். புளியைக் குறைக்க வேண்டும். தவிர்க்க வேண்டும்.

பெண்களுக்கு வரும் சூதகவலிக்கு இதன் இலைச்சாறு பிழிந்து 30 மில்லி இரு வேளை குடிக்க குணமாகும். அடிவயிற்றில் வலியும், விலக்கு தள்ளிப் போவதால் ஏற்படும் வலியும் குணமாகும்.

இலையை அடிக்கடி பொரியல் செய்து சாப்பிட பித்த மயக்கம், மலச்சிக்கல், கண்நோய், கபம், மந்தம் தீரும். கீரையில் சுவையான கீரையும் சத்தான கீரையும் இதுதான்.

இலையை ஆமணக்கெண்ணையில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க வாத மூட்டு
வலி, இடுப்பு வலி, உஷ்ணத்தால் வரு வயிற்று வலி நீங்கும்.

முருங்கை இலை, தூதுவளை, பசலை அரைக்கீரை ஒன்று சேர்த்து வெங்காயம் போட்டு வதக்கி சாப்பிட்டு வர தாது பலப்படும். ஆண்மைக் குறைவு தீரும். புளியை உணவில் நீக்க வேண்டும். எலுமிச்சம்பழச்சாறு சாப்பிடுதல் கூடாது. விந்தை நீர்த்துப்போக வைக்கும்.

இதன் இலைச் சாற்றைப் பிழிந்து பத்து மி.லி. நாளும் இரு வேளை பாலில் கொடுக்க ஒரு வயது, இருவயது குழந்தை உடல் ஊட்டம் பெறும். சிறந்த ஊட்ட மருந்து இதுவே.

உடல் தளர்ச்சி அடைந்தாலோ, உடல் வலி இருந்தாலோ முருங்கை இலை ஈர்க்குகளை மட்டும் போட்டு மிளகு ரசம் வைத்துச்சாப்பிட்டால் உடல்வலி, தளர்ச்சி குணமாகும்.

பூவைப் பருப்புடன் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் பித்த வெப்பம் அகலும். கண் எரிச்சல், நாகசப்பு, நீர் ஊறுதல் தீரும். பூவைப் பாலில் போட்டு இரவு காச்சிக் குடித்தால் ஆண்மை மிகும். போகம் நீடிக்கும். தாதுபுஷ்டி லேகியம்

தேவையில்லை.

முருங்கைப்பிஞ்சை சமைத்துச் சாப்பிட்டால் தாது நட்டத்தால் ஏற்படும் சுரம் தீரும். எலும்புருக்கி, சயம், சளி ஆகிய நோய்வாய்ப்பட்டவர்க்களுக்கு இது சிறந்த ஊட்டம் தரும்.

முருங்கைப்பட்டைத் தூள் 10 கிராம், சுக்கு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றின் பொடி 2 கிராம் போட்டு வெந்நீரில் காயாச்சி மூன்று வேளையும் 30 மி.லி. அளவு கொடுக்க குடற்புண், காய்ச்சலாகிய டைபாய்டு குணமாகும். இருமல், கபம் தீரும்.

முருங்கைப் பட்டையும் வெண் கடுகையும் அரைத்துப் பற்றுப் போட வாதவலி தீரும். வீக்கம் குறையும்.

இதன் பிசினையுலர்த்திப் பொடி செய்து அரை தேக்கரண்டி பாலில் காலை, மாலை குடிக்க தாது பலம் உண்டாகும். மிகுதியாகச் சிறுநீர் கழித்தல் தீரும். உடல் வனப்பு உண்டாகும்.

99

கறிவேம்பு

1. மூலிகையின் பெயர் :- கறிவேம்பு.

2. தாவரப்பெயர் :- MURRAYA KOENIGH.

3. தாவரக்குடும்பம் :- RETACEAE.

4. வேறு பெயர்கள் :- கறியபிலை, கருவேப்பிலை ஆகியவை.

5. பயன்தரும் பாகங்கள் :- இலை ஈர்க்கு, பட்டை மற்றும் வேர் ஆகியன.

6. வளரியல்பு :- கறிவேம்பு வீட்டுக் கொல்லைகளிலும் தோட்டங்களிலும் சாதாரணமாக வளர்க்கப்படுகிறது. இதன் பூர்வீகம் இந்தியா. பின் இலங்கையில் பரவிற்று. இது ஒரு உஷ்ணப் பிரதேச மரமாகும். இது பெருஞ்செடி வகுப்பைச் சேர்ந்தது. இது 12 அடி மூதல் 18 அடி வரை

வளரக் கூடியது. மரத்தின் சுற்றளவு சுமார் 40 செ.மீ. கொண்டது. ஒரு இணுக்கில் 11 முதல் 21 சிறு இலைகள் இருக்கும். நேர் அடுக்கில் அமைந்துள்ள இலைகளைக் கொண்டது. இலை மணமுடையது. வெள்ளை நிறப்பூக்கள் கொத்துக்கொத்தாக இருக்கும். காய்கள் பச்சை நிறமாக உருண்டையாக இருக்கும். பழுத்த பின்னர் கருமை நிறமாக மாறும். விதைகள் விசத்தன்மையுடையது. 100 கிராம் இலையில் ஈரப்பதம் 66.3% கொழுப்பு 1.0% புரதசத்து 6.1% கார்போஹைட்ரேட்டுகள் 16.00% நார்சத்து 6.4% தாதுப்பொருள் 4.2% சி வைட்டமின் உட்பட அடங்கும். விதை மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

7. மருத்துவப்பயன்கள் :- கறிவேம்பு மருந்தாகப் பயன் படுத்துவதால் பசி மிகும், தாது பலம் பெருகும். வயிற்றில் வெப்பமுண்டாக்கி வாயுவைத் தொலைக்கும்.

கறிவேம்பு இலை சிறுதளவு, மிளகாய் இவற்றை நெய்யில் வதக்கிப் பழம்புளி, வறுத்த உப்பு சேர்த்து துவையலாக்கி முதல் கவளத்தில் பிசைந்து உண்ணக் குமட்டல், வாந்தி, அஜீரண பேதி, சீதபேதி, செரியா மாந்தம், வயிற்றுக் கோளாறு ஆகியவை தீரும்.

கறிவேம்பு இலைகளை நன்கு சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து, இதனுடன் தேவையன அளவு மிளகு, உப்பு, சீரகம், சுக்கு முதலியவை எடுத்து நன்கு பொடி செய்து சேர்த்து, சோற்றுடன் கலந்து, சிறிது நெய் சேர்த்து உண்டு வர மந்தம், பசியின்மை, மாந்த பேதி முதலியவை நீங்கி, உண்ட உணவை நன்கு சீரணிக்கவும் செய்யும்.

கறிவேம்பு இலையையும், மிளகையும் நெய்யில் வறுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்து நன்கு கலக்கி, அந்நீரை சிறு குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்தத்திற்கு வயதுக்கு தக்கவாறு கொடுத்து வர, மாந்தத்தை நீக்கி பசியைத் தூண்டும்.

கறிவேம்பு ஈர்க்கு, வேம்பு ஈர்க்கு, முருங்கை ஈர்க்கு, நெல்லி ஈர்க்கு வகைக்கு 1 பிடி சுக்கு, மிளகு, சீரகம் வகைக்கு 20 கிராம் அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு கால்

லிட்டராகக் காய்ச்சி வேளைக்கு 1 முடக்கு வீதம் தினம் 4 வேளைக் கொடுக்க சளி, இருமல், சுரம், வாதசுரம் தீரும்.

ஒரு பிடி இலையுடன் சிறிது சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து புன்னைக் காயளவு வெறு வயிற்றில் 45 நாட்கள் கொடுக்கப் பிட்ட மிகுதியால் வந்த பிதற்றல் பைத்தியம் தீரும்.

கறிவேப்பிலைப் பொடியுடன் சிறிது சர்கரைப் பொடி கலந்து காலை மாலை 1 தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர நீர் கோவை சூதக வாய்வு தீரும்.

கருவேப்பிலை ஈர்க்கின் மேல் தோலை தாய்பால் விட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து, அதனுடன் சிறுதளவு கிராம்பு, திப்பிலி, பொடிசெய்து சேர்த்து, வாந்தி இருக்கும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வரலாம். இது சீரண சக்தியைத் தூண்டும்.

கருவேப்பிலையின் வேர்பட்டையை ஊற வைத்த ஊறல் குடிநீரை அறுபது மி.லி. அளவு இரண்டு வேளை அருந்தி வந்தால் வாந்தி நிற்கும்.

அஜீரணக் கழிச்சல், சீதக்கழிச்சல் உடையவர்கள் கருவேப்பிலை இலையை ஒரு கைப்பிடி அளவு பச்சையா உண்டு வருவது நல்லது.

கருவேப்பிலையை முறைப்படி குடிநீராகக் காய்ச்சி அருந்தி வந்தால் இது வெப்பகற்றியாகச் செயல்பட்டு, சுரத்தைக் குணப்படுத்தும்.

கருவேப்பிலை இலைச் சாற்றுடன் சிறிதளவு எலுமிச்சை சாறும் தேவையான அளவு சர்கரையும் கலந்து அருந்தி வர, அஜீரணத்தால் ஏற்படுகின்ற வாந்தி ஒக்காளம் முதலியவைகளுக்கு நல்ல குணம் தரும்.

கருவேப்பிலை இலைத்துளிரிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சாற்றுடன் தேன் கலந்து அருந்த பேதி, சீதபேதி, மூலம் இவைகளுக்கு நல்லது.

பரம்பரையின் காரணமாக ஏற்பட்ட நீரழிவிற்கு, உடல்

பருமன் காரணமாக ஏற்பட்ட நீரழிவிற்கும், தினமும் பத்து கருவேப்பிலை இலைகளை காலையில் மட்டும் மூன்று மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து அருந்தி வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கருவேப்பிலை இளநரையைத் தடுக்கும் ஒரு அற்புதமான மருந்தாகும். இதில் மயிர்கால்களை வலுவூட்டும் சத்து இருக்கிறது. மேலும் இந்த கருவேப்பிலையின் சாறு கண்களைப் பாதுகாத்து ஒளி ஊட்டி, கண்புரை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

கருவேப்பிலை இலையை சமையலில் அதிகமாகச் சேர்ப்பது நம் நாட்டு வழக்கம். குழம்பு, கூட்டு, மிளகுநீர், கறிவகைகள், கருவேப்பிலைப் பொடி, நீர்மோர், துவையல் முதலியவைகளில் கருவேப்பிலை சேர்க்கப்படுகிறது.

உடுமலைப்பேட்டை அருகே சந்தோஸ் பாமில் உள்ள திரு.மதுராமகிருட்டினன் (கோவை மாவட்ட மூலிகை வளர்ப்போர் சங்க பொருளாளர்) தனது உரவினர் பெண்ணுக்கு உடம்பில் வெள்ளைத்தழும்புகள் இருப்பதற்கு தினமும் 10-12 கருவேப்பு இலைகளை காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு உடல் முழுதும் கோமையம் பூசி சிறிது நேரம் கழித்து குழித்து வருவதால் வெண் தழும்புகள் மறைய ஆரம்பிப்பதாகச் சொன்னார்.

————————————————(தொடரும்)

Vincent 2010

100

சங்கிலை

1. மூலிகையின் பெயர் :- சங்கிலை.

2. .தாவரப்பெயர் :- AZIMA TETRACANTHA.

3. தாவரக்குடும்பம் :- SALUADORACEAE.

4. பயன் தரும் பாகங்கள் :- இலை, வேர், பால், மற்றும் பழம் முதலியன.

5. வேறு பெயர்கள் :- முட்சங்கஞ்செடி, மற்றும் இசங்கு ஆங்கிலத்தில் “Needle bush.”

6. வளரியல்பு :- சங்கிலை மணற்பாங்கான இடத்தில் நன்கு வளரும். தமிழகமெங்கும் புதர் காடுகளிலும், மலைகளிலும், ஆற்றங்கரை, கடற்கரைகளிலும்

வளர்கிறது. இதன் பூர்வீகம் தென் ஆப்பிரிக்கா. பின் காங்கோ, சோமாலியாவில் பரவிற்று, பின் மடகாஸ்கர், இந்தியாவில் பரவிற்று. இது 8 மீட்டர் வரை வளர்ந்து படரக்கூடியது. இதன் இலைகள் பளபளப்பானவை. எதிர் அடுக்கில் அமைந்திருக்கும். கூரைமாயான நுனிகளையுடையது. இலைகோணங்களில் நீண்ட நான்கு முட்களையுடையது. முட்கள் 5 செ.மீ. நீளமுடையது. இதன் பழங்கள் மஞ்சளாக இருந்து பின் வெள்ளையாக மாரும். உண்ணக்கூடியது. செப்டம்பர் மார்ச்சு மாதங்களில் பூக்கும். விதையிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பர் அதற்கு 'Fatty acid' என்று ம். விதையில் 'Ricinoleic Acid 9.8 %' மற்றும் 'Cyclopropenooid fatty acid 9.6 %' உள்ளது. விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

7. மருத்துவப்பயன்கள் :- சங்கிலை சிறுநீர்ப் பெருக்கியாகவும், இலை உடல் பலம் பெருக்கியாகவும், வேர் கோழையகற்றும், இருமல் தணிக்கும், ஆஸ்த்துமா, சர்கரை வியாதி போக்கும் மருந்தாகவும் செயற்படும்.

சங்கிலை, தூதுவேளை இரண்டும் ஒரு பிடி அரைத்து நெல்லிக்காயளவு பசும் பாலில் கொள்ள கபரோகம் தீரும்.

சங்கிலை, வேப்பிலை, சமன் அரைத்து நெல்லிக்காயளவு காய்ச்சி ஆரிய நீருடன் பிரசவ நாளிலிருந்து கொடுத்து வரக் கற்பாயச அழுக்குகள் வெளியேறிச் சன்னி, இழுப்பு வராமல் தடுக்கும்.

சங்கிலை, வேர்பட்டை சமனளவு அரைத்து சுண்டைக்காயளவு வெந்தீரில் காலை, மாலை கொள்ள 20 நாள்களில் ஆரம்பப் பாரிச வாதம் வாயு, குடைச்சல் பக்கவாதம் தீரும்.

சங்கிலை, வேம்பு, குப்பைமேனி, நொச்சி, நாயுருவி ஆகியவற்றில் வேது பிடிக்க வாத வீக்கம், வலி, நீர் ஏற்றம் கீல் வாயு தீரும்.

சங்கம் வேர்பட்டைச்சாறு 20 மி.லி. 100 மி.லி. வெள்ளாட்டுப் பாலில் குடித்து வர சிறு நீர்த்தடை தீங்கும்.

வர அரிசி மாவுடன் ஒரு கட்டு சங்கிலை, நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி ஆரிய பின் ஒரு டம்ளர் காலை மாலை குடிக்க இருமல் குணமாகும்.

-(தொடரும்)

FreeTamilEbooks.com - எங்களைப் பற்றி

மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்:

மின்புத்தகங்களைப் படிப்பதற்கென்றே கையிலேயே வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய பல கருவிகள் தற்போது சந்தையில் வந்துவிட்டன. Kindle, Nook, Android Tablets போன்றவை இவற்றில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. இத்தகைய கருவிகளின் மதிப்பு தற்போது 4000 முதல் 6000 ரூபாய் வரை குறைந்துள்ளன. எனவே பெரும்பான்மையான மக்கள் தற்போது இதனை வாங்கி வருகின்றனர்.

ஆங்கிலத்திலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

ஆங்கிலத்தில் லட்சக்கணக்கான மின்புத்தகங்கள் தற்போது கிடைக்கப் பெறுகின்றன. அவை PDF, EPUB, MOBI, AZW3. போன்ற வடிவங்களில் இருப்பதால், அவற்றை மேற்கூறிய கருவிகளைக் கொண்டு நாம் படித்துவிடலாம்.

தமிழிலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

தமிழில் சமீபத்திய புத்தகங்களெல்லாம் நமக்கு மின்புத்தகங்களாக கிடைக்கப்பெறுவதில்லை. ProjectMadurai.com எனும் குழு தமிழில் மின்புத்தகங்களை வெளியிடுவதற்கான ஓர் உன்னத சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளது. இந்தக் குழு இதுவரை வழங்கியுள்ள தமிழ் மின்புத்தகங்கள் அனைத்தும் PublicDomain-ல் உள்ளன. ஆனால் இவை மிகவும் பழைய புத்தகங்கள்.

சமீபத்திய புத்தகங்கள் ஏதும் இங்கு கிடைக்கப்பெறுவதில்லை.

எனவே ஒரு தமிழ் வாசகர் மேற்கூறிய “மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகளை” வாங்கும்போது, அவரால் எந்த ஒரு தமிழ் புத்தகத்தையும் இலவசமாகப் பெற முடியாது.

சமீபத்திய புத்தகங்களை தமிழில் பெறுவது எப்படி?

சமீபகாலமாக பல்வேறு எழுத்தாளர்களும், பதிவர்களும், சமீபத்திய நிகழ்வுகளைப் பற்றிய விவரங்களைத் தமிழில் எழுதத் தொடங்கியுள்ளனர். அவை இலக்கியம், விளையாட்டு, கலாச்சாரம், உணவு, சினிமா, அரசியல், புகைப்படக்கலை, வணிகம் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பம் போன்ற பல்வேறு தலைப்புகளின் கீழ் அமைகின்றன.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து தமிழ் மின்புத்தகங்களை உருவாக்க உள்ளோம்.

அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள் Creative Commons எனும் உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடப்படும். இவ்வாறு வெளியிடுவதன் மூலம் அந்தப் புத்தகத்தை எழுதிய மூல ஆசிரியருக்கான உரிமைகள் சட்டரீதியாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. அதே நேரத்தில் அந்த மின்புத்தகங்களை யார் வேண்டுமானாலும், யாருக்கு வேண்டுமானாலும், இலவசமாக வழங்கலாம்.

எனவே தமிழ் படிக்கும் வாசகர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் சமீபத்திய தமிழ் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகவே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தமிழிலிருக்கும் எந்த வலைப்பதிவிலிருந்து வேண்டுமானாலும் பதிவுகளை எடுக்கலாமா?

கூடாது.

ஒவ்வொரு வலைப்பதிவும் அதற்கென்றே ஒருசில அனுமதிகளைப் பெற்றிருக்கும். ஒரு வலைப்பதிவின் ஆசிரியர் அவரது பதிப்புகளை “யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்” என்று குறிப்பிட்டிருந்தால் மட்டுமே அதனை நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அதாவது “Creative Commons” எனும் உரிமத்தின் கீழ் வரும் பதிப்புகளை மட்டுமே நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அப்படி இல்லாமல் “All Rights Reserved” எனும் உரிமத்தின் கீழ் இருக்கும் பதிப்புகளை நம்மால் பயன்படுத்த முடியாது.

வேண்டுமானால் “All Rights Reserved” என்று விளங்கும் வலைப்பதிவுகளைக் கொண்டிருக்கும் ஆசிரியருக்கு அவரது பதிப்புகளை “Creative Commons” உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடக்கோரி நாம் நமது வேண்டுகோளைத் தெரிவிக்கலாம். மேலும் அவரது படைப்புகள் அனைத்தும் அவருடைய பெயரின் கீழே தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் நாம் அளிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக புதுப்புது பதிவுகளை உருவாக்குவோருக்கு அவர்களது பதிவுகள் நிறைய வாசகர்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கும். நாம் அவர்களது படைப்புகளை எடுத்து இலவச மின்புத்தகங்களாக வழங்குவதற்கு நமக்கு அவர்கள் அனுமதியளித்தால், உண்மையாகவே அவர்களது படைப்புகள் பெரும்பான்மையான மக்களைச் சென்றடையும். வாசகர்களுக்கும் நிறைய புத்தகங்கள் படிப்பதற்குக் கிடைக்கும்

வாசகர்கள் ஆசிரியர்களின் வலைப்பதிவு முகவரிகளில் கூட அவர்களுடைய படைப்புகளை தேடிக் கண்டுபிடித்து படிக்கலாம். ஆனால் நாங்கள் வாசகர்களின் சிரமத்தைக் குறைக்கும் வண்ணம் ஆசிரியர்களின் சிதறிய வலைப்பதிவுகளை ஒன்றாக இணைத்து ஒரு முழு மின்புத்தகங்களாக உருவாக்கும் வேலையைச் செய்கிறோம். மேலும் அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட புத்தகங்களை “மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்”-க்கு ஏற்ற வண்ணம் வடிவமைக்கும் வேலையையும் செய்கிறோம்.

FreeTamilEbooks.com

இந்த வலைத்தளத்தில்தான் பின்வரும் வடிவமைப்பில் மின்புத்தகங்கள் காணப்படும்.

PDF for desktop, PDF for 6” devices, EPUB, AZW3, ODT

இந்த வலைதளத்திலிருந்து யார் வேண்டுமானாலும் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகப் பதிவிறக்கம்(download) செய்து கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு பதிவிறக்கம்(download) செய்யப்பட்ட புத்தகங்களை யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இலவசமாக வழங்கலாம்.

இதில் நீங்கள் பங்களிக்க விரும்புகிறீர்களா?

நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் தமிழில் எழுதப்பட்டிருக்கும் வலைப்பதிவுகளிலிருந்து பதிவுகளை
எடுத்து, அவற்றை LibreOffice/MS Office போன்ற wordprocessor-ல் போட்டு ஓர் எளிய மின்புத்தகமாக மாற்றி எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

அவ்வளவுதான்!

மேலும் சில பங்களிப்புகள் பின்வருமாறு:

1. ஒருசில பதிவர்கள்/எழுத்தாளர்களுக்கு அவர்களது படைப்புகளை “Creative Commons” உரிமத்தின்கீழ் வெளியிடக்கோரி மின்னஞ்சல் அனுப்புதல்
2. தன்னார்வலர்களால் அனுப்பப்பட்ட மின்புத்தகங்களின் உரிமைகளையும் தரத்தையும் பரிசோதித்தல்
3. சோதனைகள் முடிந்து அனுமதி வழங்கப்பட்ட தரமான மின்புத்தகங்களை நமது வலைதளத்தில் பதிவேற்றம் செய்தல்

விருப்பமுள்ளவர்கள் freetamilebooksteam@gmail.com எனும் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் பணம் சம்பாதிப்பவர்கள் யார்?

யாருமில்லை.

இந்த வலைத்தளம் முழுக்க முழுக்க தன்னார்வலர்களால் செயல்படுகின்ற ஒரு வலைத்தளம் ஆகும். இதன் ஒரே நோக்கம் என்னவெனில் தமிழில் நிறைய மின்புத்தகங்களை உருவாக்குவதும், அவற்றை இலவசமாக பயனர்களுக்கு வழங்குவதுமே ஆகும்.

மேலும் இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள், ebook reader ஏற்றுக்கொள்ளும் வடிவமைப்பில் அமையும்.

இத்திட்டத்தால் பதிப்புகளை எழுதிக்கொடுக்கும் ஆசிரியர்/பதிவருக்கு என்ன லாபம்?

ஆசிரியர்/பதிவர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் எந்தவிதமான தொகையும் பெறப்போவதில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் புதிதாக இதற்கென்று எந்தஒரு பதிவையும் எழுதித்தரப்போவதில்லை.

ஏற்கனவே அவர்கள் எழுதி வெளியிட்டிருக்கும் பதிவுகளை எடுத்துத்தான் நாம் மின்புத்தகமாக வெளியிடப்போகிறோம்.

அதாவது அவரவர்களின் வலைதளத்தில் இந்தப் பதிவுகள் அனைத்தும் இலவசமாகவே கிடைக்கப்பெற்றாலும், அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் தொகுத்து ebook reader போன்ற கருவிகளில் படிக்கும் விதத்தில் மாற்றித் தரும் வேலையை இந்தத் திட்டம் செய்கிறது.

தற்போது மக்கள் பெரிய அளவில் tablets மற்றும் ebook readers போன்ற கருவிகளை நாடிச் செல்வதால் அவர்களை நெருங்குவதற்கு இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமையும்.

நகல் எடுப்பதை அனுமதிக்கும் வலைதளங்கள் ஏதேனும் தமிழில் உள்ளதா?

உள்ளது.

பின்வரும் தமிழில் உள்ள வலைதளங்கள் நகல்

எடுப்பதினை அனுமதிக்கின்றன.

1. www.vinavu.com

2. www.badriseshadri.in

3. http://maattru.com

4. kaniyam.com

5. blog.ravidreams.net

எவ்வாறு ஓர் எழுத்தாளரிடம் **Creative Commons** உரிமத்தின் கீழ் அவரது படைப்புகளை வெளியிடுமாறு கூறுவது**?**

இதற்கு பின்வருமாறு ஒரு மின்னஞ்சலை அனுப்ப வேண்டும்.

<துவக்கம்>

உங்களது வலைத்தளம் அருமை [வலைதளத்தின் பெயர்].

தற்போது படிப்பதற்கு உபயோகப்படும் கருவிகளாக Mobiles மற்றும் பல்வேறு கையிருப்புக் கருவிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வந்துள்ளது.

இந்நிலையில் நாங்கள் http://www.FreeTamilEbooks.com எனும் வலைதளத்தில், பல்வேறு தமிழ் மின்புத்தகங்களை வெவ்வேறு துறைகளின் கீழ் சேகரிப்பதற்கான ஒரு புதிய திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோம்.

இங்கு சேகரிக்கப்படும் மின்புத்தகங்கள் பல்வேறு கணிணிக் கருவிகளான Desktop,ebook readers like kindl, nook, mobiles, tablets with android, iOS போன்றவற்றில் படிக்கும் வண்ணம் அமையும். அதாவது இத்தகைய கருவிகள் support செய்யும் odt, pdf, ebub, azw போன்ற வடிவமைப்பில் புத்தகங்கள் அமையும்.

இதற்காக நாங்கள் உங்களது வலைதளத்திலிருந்து

பதிவுகளை
பெற விரும்புகிறோம். இதன் மூலம் உங்களது பதிவுகள் உலகளவில் இருக்கும் வாசகர்களின் கருவிகளை நேரடியாகச் சென்றடையும்.

எனவே உங்களது வலைதளத்திலிருந்து பதிவுகளை பிரதியெடுப்பதற்கும் அவற்றை மின்புத்தகங்களாக மாற்றுவதற்கும் உங்களது அனுமதியை வேண்டுகிறோம்.

இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்களில் கண்டிப்பாக ஆசிரியராக உங்களின் பெயரும் மற்றும் உங்களது வலைதள முகவரியும் இடம்பெறும். மேலும் இவை “Creative Commons” உரிமத்தின் கீழ் மட்டும்தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் அளிக்கிறோம்.

http://creativecommons.org/licenses/

நீங்கள் எங்களை பின்வரும் முகவரிகளில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

e-mail : **freetamilebooksteam@gmail.com**
FB : https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks

G +: https://plus.google.com/
communities/108817760492177970948

நன்றி.

</முடிவு>

மேற்கூறியவாறு ஒரு மின்னஞ்சலை உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைத்து எழுத்தாளர்களுக்கும் அனுப்பி அவர்களிடமிருந்து அனுமதியைப் பெறுங்கள்.

முடிந்தால் அவர்களையும் “Creative Commons License”-ஐ அவர்களுடைய வலைதளத்தில் பயன்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.

கடைசியாக அவர்கள் உங்களுக்கு அனுமதி அளித்து

அனுப்பியிருக்கும்
மின்னஞ்சலை**freetamilebooksteam@gmail.com** எனும் முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

ஓர் எழுத்தாளர் உங்களது உங்களது வேண்டுகோளை மறுக்கும் பட்சத்தில் என்ன செய்வது ?

அவர்களையும் அவர்களது படைப்புகளையும் அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும்.

ஒருசிலருக்கு அவர்களுடைய சொந்த முயற்சியில் மின்புத்தகம் தயாரிக்கும் எண்ணம்கூட இருக்கும். ஆகவே அவர்களை நாம் மீண்டும் மீண்டும் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது.

அவர்களை அப்படியே விட்டுவிட்டு அடுத்தடுத்த எழுத்தாளர்களை நோக்கி நமது முயற்சியைத் தொடர வேண்டும்.

மின்புத்தகங்கள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும்?

ஒவ்வொருவரது வலைத்தளத்திலும் குறைந்தபட்சம் நூற்றுக்கணக்கில் பதிவுகள் காணப்படும். அவை வகைப்படுத்தப்பட்டோ அல்லது வகைப்படுத்தப் படாமலோ இருக்கும்.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் திரட்டி ஒரு பொதுவான தலைப்பின்கீழ் வகைப்படுத்தி மின்புத்தகங்களாகத் தயாரிக்கலாம். அவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படும் மின்புத்தகங்களை பகுதி-I பகுதி-II என்றும் கூட தனித்தனியே பிரித்துக் கொடுக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவைகள் யாவை?

இனம், பாலியல் மற்றும் வன்முறை போன்றவற்றைத் தூண்டும் வகையான பதிவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

எங்களைத் தொடர்பு கொள்வது எப்படி?

நீங்கள் பின்வரும் முகவரிகளில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- **email : freetamilebooksteam@gmail.com**
- Facebook: https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks
- Google Plus: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948

இத்திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் யார்?

குழு – http://freetamilebooks.com/meet-the-team/

Supported by

- Free Software Foundation TamilNadu, www.fsftn.org
- Yavarukkum Software Foundation http://www.yavarkkum.org/

2

உங்கள் படைப்புகளை வெளியிடலாமே

உங்கள் படைப்புகளை மின்னூலாக இங்கு வெளியிடலாம்.

1. எங்கள் திட்டம் பற்றி – http://freetamilebooks.com/about-the-project/

தமிழில் காணொளி – http://www.youtube.com/watch?v=Mu_OVA4qY8I

2. படைப்புகளை யாவரும் பகிரும் உரிமை தரும் கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமம் பற்றி –

கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமை – ஒரு அறிமுகம்
http://www.kaniyam.com/introduction-to-creative-commons-licenses/

http://www.wired.co.uk/news/archive/2011-12/13/creative-commons-101
https://learn.canvas.net/courses/4/wiki/creative-commons-licenses

உங்கள் விருப்பான கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமத்தை இங்கே தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
http://creativecommons.org/choose/

3.

மேற்கண்டவற்றை பார்த்த / படித்த பின், உங்கள் படைப்புகளை மின்னூலாக மாற்ற பின்வரும் தகவல்களை எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

1. நூலின் பெயர்
2. நூல் அறிமுக உரை
3. நூல் ஆசிரியர் அறிமுக உரை

4. உங்கள் விருப்பான கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமம்
5. நூல் – text / html / LibreOffice odt/ MS office doc வடிவங்களில். அல்லது வலைப்பதிவு / இணைய தளங்களில் உள்ள கட்டுரைகளில் தொடுப்புகள் (url)

இவற்றை freetamilebooksteam@gmail.com க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

விரைவில் மின்னூல் உருவாக்கி வெளியிடுவோம்.

நீங்களும் மின்னூல் உருவாக்கிட உதவலாம்.

மின்னூல் எப்படி உருவாக்குகிறோம்? –

தமிழில் காணொளி – https://www.youtube.com/watch?v=bXNBwGUDhRs

இதன் உரை வடிவம் ஆங்கிலத்தில் – http://bit.ly/create-ebook

எங்கள் மின்னஞ்சல் குழுவில் இணைந்து உதவலாம். https://groups.google.com/forum/#!forum/freetamilebooks

நன்றி !